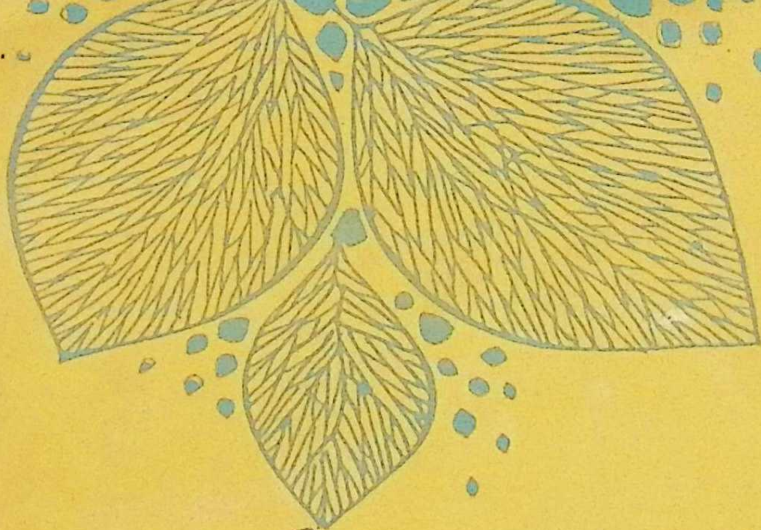
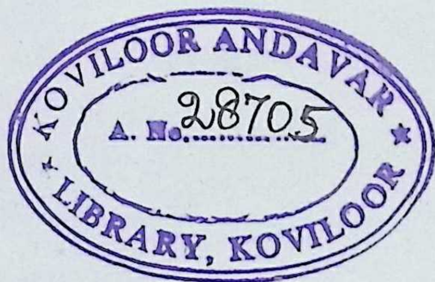


# இயற்கை மருத்துவ தத்துவங்கள்



க. அருணாசலம்

# இயற்கை மருத்துவ தத்துவங்கள்




பேராசிரியர் க. அருணாசலம்



சர்வோதய இலக்கியப் பண்ணை
32/1, மேல வெளி வீதி மதுரை - 625 001
1983

சர்வோதய இலக்கியப் பண்ணை வெளியீட்டு எண் : 23

| | | |
|---|---|---|
| நூலின் பெயர் | : | இயற்கை மருத்துவ தத்துவங்கள் |
| பொருள் | : | உடல்நலம் |
| ஆசிரியர் | : | பேராசிரியர் க. அருணாசலம், |
| வெளியிட்டோர் | : | சர்வோதய இலக்கியப் பண்ணை<br>மதுரை - 625 001 |
| அச்சிட்டோர் | : | வைகை அச்சகம், மதுரை - 625 001 |
| பதிப்பு | : | முதற்பதிப்பு — நவம்பர், 1983 |
| பிரதிகள் | : | 2000 |
| விலை | : | ரூ. **5-50** |
| *Name of the book* | : | The Philosophy of Nature Cure |
| *Subject* | : | Health (Nature Cure) |
| *Author* | : | Prof. K. Arunachalam |
| *Publishers* | : | Sarvodaya Ilakkiya Pannai<br>Madurai - 625 001 |
| *Printers* | : | Vaigai Achagam, Madurai - 625 001 |
| *Edition* | : | First Edition — November, 1983 |
| *Copies* | : | 2000 |
| *Price* | : | Rs. **5-50** |

# முன்னுரை

விஞ்ஞானம் வளர்ந்து வரும் இக்காலத்தில் நோய் நொடிகளும், ஆரோக்கியமின்மையும், வேலையில்லாத் திண்டாட்டமும், தரித்திரமும், அறிவின்மையும் பரவலாகக் காணக்கிடப்பது வியப்பிற்குரிய ஒன்றே. எனினும் இதுதான் உலகில் பெரும்பகுதியிலும் நாம் காணும் உண்மை. இதற்குக் காரணம் விஞ்ஞானம் தவறுதலாகப் பயன்படுத்தப்படுவதேயாகும். விஞ்ஞானம் இன்று அதிகாரத்தின் ஆதிக்கத்திலும், பணத்தின் பிடியிலும் சிக்கி அவற்றால் வழி நடத்தப்படுகிறது. இந்த நிலை மாறும்போதுதான் விஞ்ஞானத்தின் முழுப்பயனும் மக்கள் அனைவருக்கும் பாகுபாடின்றிக் கிடைக்கும். இந்த உண்மை வேறு எந்தத் துறையையும் விட மிகப்பெரிய அளவில் உடல் நலத்துறையில் வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது. ஆண்டுதோறும் நமது நாட்டில் மாநில, மத்திய அரசுகளால் மொத்தச் செலவில் சுமார் 15 சதவிகிதம் நல வாழ்விற்காகச் செலவிடப்படுகிறது. இதன் பயன் மக்களில் மேல்தட்டிலுள்ள இரண்டு, மூன்று சதவிகிதத்தினருக்குத்தான் கிடைக்கிறதென்று சொன்னால் அது மிகையாகாது. எஞ்சியவர்களுக்குக் கிடைப்பது மிகச் சொற்பமேயாகும். அந்தச் சொற்ப உதவியும் நோய்களைப் பெருக்குவதற்கே அல்லாமல் நலவாழ்வைக் கொடுப்பதற்கு அல்ல. இவற்றையெல்லாம் அறிந்துதான் காந்தியடிகளைப் போன்றோர் நவீன மருத்துவத்தைக் கடுமையாக விமர்சித்துள்ளனர். அத்துடன் நின்றுவிடாது, தமது வாழ்வில்

பல ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து ஆகாயம், காற்று, வெப்பம், நீர், நிலம் முதலிய பஞ்ச பூதங்களை உபயோகித்து ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழலாம் என்பதைக் காட்டியுள்ளார்கள்.

சென்ற நூருண்டுகளுக்கு மேல் இத்துறையில் உலகின் பல இடங்களில் தீவிர முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப் பெற்று இயற்கை நல வாழ்வுக் கருத்துக்கள் பரவி வருகின்றன. ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் சென்னை நகரில் பிடாரியார் கோவில் தெருவில் சரஸ்வதி சங்கத்தை நிறுவி பொதுமக்களுக்கு குறிப்பாக பெண்களுக்கும், நோயாளிகளுக்கும் தொண்டு செய்து வந்த பிக்ஷிசு சுவாமி அவர்களின் தொடர்பு எனக்கு ஏற்பட்டது. இவர் ஆங்கில மருத்துவம் பயின்று பர்மாவில் உதவி சர்ஜனுக இருந்த காலத்தில் ஏற்பட்ட அனுபவத்தினுல் வேலையைத் துறந்து சந்நியாசம் பூண்டார். இமயமலையிலும், வேறு பல இடங்களிலும் சுற்றி ரிஷி முனிவர்களுடன் தொடர்பு கொண்டு, மக்களின் நோய் தீர்ப்பதில் எளிய, சிக்கலற்ற ஆயுர்வேதம், சித்தம் போன்ற இந்திய நாட்டு முறைகளைக் கற்றுத் தெளிந்தார். கோவணுண்டியான இவர் சென்னைக்கு வந்து சரஸ்வதி சங்கம் ஸ்தாபிதம் செய்தார். இவருடன் இவரது பள்ளித் தோழரான தீனதாஸ் சுவாமிகளும் சேர்ந்து கொண்டார். அன்னக்காவடி நடத்தி, அதன் மூலம் பலருக்கு உணவளித்தும், களிமண்ணைக் கொண்டு பலரது நோய் நீக்கியும் இவர் செய்த தொண்டு அன்று பிரபலமடைந்தது. இவரது களிமண் மருத்துவம் பலராலும் பாராட்டப்பட்டது. எளிய, சிறிய புத்தகங்களும், துண்டுப்பிரசுரங்களும் வெளியிட்டது மட்டுமல்லாமல் நூற்றுக்கணக்கானவருக்கு இந்திய சிகிச்சை முறைகளில் பயிற்சியளித்தார்.

இவருடைய தொடர்பு கொண்டு கிராமங்களில் அக் காலத்தில் பல முகாம்களை நடத்தி சிலருக்குப் பயிற்சியும். பலருக்கு ஆரோக்கிய வாழ்வும் கிடைக்கச் செய்தோம். ஆனால் வேறுபல அவசிய, அவசரப்பணிகள் மேற்கொள்ள வேண்டி நேரிட்டதால் இதைத் தொடந்து நடத்த முடியவில்லை.

அண்மைக்காலத்தில் எனக்கு உடல் நலக்குறைவு ஏற்பட்டபொழுது பழைய நாட்களை நினைவு கூர்ந்து எனக்கு நானே வைத்தியம் செய்து கொள்ள முயன்றேன். இதில் கண்ட இன்பத்தை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள சிறு முயற்சிகளில் ஈடுபட்டு சில முகாம்கள் நடத்தினேம் அவசியமான அடிப்படைத் தத்துவங்களின் உணர்வு பொதுமக்களுக்கு ஏற்படவேண்டும், அப்போது தான் இம்மேலான மருத்துவமுறை நிலையாக நின்று பரவும் என்ற உண்மையைக் கண்டு, இயற்கை மருத்துவ முறை தத்துவம் என்ற தலைப்பில் சில கட்டுரைகள் எழுதினேன். அவையே தொகுக்கப் பெற்று இச் சிறு நூலாக வெளி வருகிறது. இதில் எனது அனுபவம் சிறிது இருந்த போதிலும், காந்தியடிகள், பிக்ஷீசு சுவாமிகள் எழுதிய நூல்களிலிருந்தும், புதுக்கோட்டை திரு. லட்சுமண சர்மா அவர்களின் இலக்கியங்களிலிருந்தும் நானடைந்த நிறைந்த பலனை இங்கு காணலாம். அமெரிக்க இயற்கை மருத்துவர் டாக்டர் லின்ட்லார் எழுதிய 'இயற்கை மருத்துவ தத்துவம்' என்ற நூலும் எனக்குப் பெரிதும் உதவியாக இருந்தது.

நமது நாட்டில் சிந்திக்கும் ஆற்றல் படித்தவர் களிடையே கூட குறைவாக இருக்கின்றது. பெரியவர்கள் சொல்லுவதை விளங்காமலிருந்தாலும் செய்கிறோம். கேட்டுத் தெளிவுபெற முயலுவதில்லை. இதனால்தான்

நமது செயல்கள் மேலும் வளராமல் தேங்கிய நிலையில் இருக்கின்றன. செய்வதையே திரும்பத் திரும்பச் செய்து கொண்டிருக்கிறோம். சிந்தனை வளம் பெருக வேண்டுமானால் நமது செயல்களைப் பற்றிய காரிய காரண அறிவை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இது முன்னேற்றத்திற்கு உதவியாக இருக்கும். பாட்டி வைத்தியத்தின் காரண, காரிய அறிவு நமக்கு இருந்திருக்குமேயானால் அந்த எளிய சிகிச்சை முறைகளை விட்டுவிட்டு சிக்கல்களை விளைவிக்கும் விலையுயர்ந்த மருந்து மாத்திரைகளின் பின்னால் ஓடி அலையமாட்டோம். எனவேதான் தத்துவ அறிவு, வாழ்க்கை முன்னேற்றத்திற்கு உதவுமென்று கருதுகிறேன்.

இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள தத்துவங்கள் நாம் மேற்கொள்ளும் சிகிச்சை முறைகளுக்கு காரிய, காரணங்களை விளக்கும் என்ற எண்ணத்தில் இச்சிறிய கையேடு வெளி வருகிறது.

இந்த நூலை உருவாக்குவதில் பலர் உதவியாக இருந்துள்ளார்கள். அவர்களுக்கெல்லாம் எனது நன்றி. இதை வெளியிட முன்வந்துள்ள சர்வோதய இலக்கியப் பண்ணைக்கும் நான் கடப்பாடுடையேன். இயற்கை மருத்துவ தத்துவங்களை விளங்கிக் கொள்வதில் இச்சிறு நூல் உதவுமென்று கருதி இதனைத் தமிழ் மக்களுக்கு அர்ப்பணிக்கின்றேன்.

— க. அருணாசலம்
தலைவர்
தமிழ்நாடு இயற்கை
மருத்துவ சங்கம்
மதுரை - 625 020

மதுரை
15-8-83

# பொருளடக்கம்


1 நமது உடல் இயற்கையோடு இயைந்து
வாழ்வதெற்கென அமைந்தது 9

2 நோய் ஒன்றே; பல அல்ல 19

3 நோய் நமக்கு நண்பன்; பகைவன் அல்ல 30

4 மருந்து வேண்டாம் 38

5 வெளியேற்றதலுக்குப் பதிலாக
அமுக்கி வைத்தல் 47

6 உணவே மருந்து; மருந்தே உணவு 51

7 மருந்தும், திருவள்ளுவரும் 56

8 பிராண சக்தியே பெரிய மருத்துவர் 61

9 விந்து காத்தலும், பிராணப் பெருக்கமும் 67

10 நோயியல் தத்துவம் 78

11 ஏழின் எழில 85

12 தீவிர நோயின் ஐந்து நிலைகள் 90

# 1. நமது உடல் இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்வதற்கென அமைந்தது

உலகிலுள்ள எல்லா உயிரினங்களின் உடம்பைப் போல மனித உடம்பும் தோன்றி, வளர்ந்து, தோய்ந்து, மறையும் தன்மையது. நிலையற்ற இதன் இயல்பைக் கண்ட மெய்ஞானியர் சிலரும் சித்தர்கள் பலரும் இதனை இழிவாகவே கருதியுள்ளனர். சைவ சமயக் குறவர்களுள் ஒருவரான மாணிக்கவாசகர் இதனை

''பொத்தை யூன்சுவர் புழுப்பொதிந்துளுத்தசும்
பொழுகிய பொய்க்கூரை
இத்தை மெய்யெனக் கருதி நின்றிடர் கடற்
சுழித்தலைப் படுவேனை''

என்று பாடுகின்றார்! பிறரும் இதனைப் 'புன்புலால் யாக்கை' என்றும் 'காற்றடைத்த பை' என்றும் கருதி அலட்சியம் செய்துள்ளனர். திருமூலர் போன்ற யோகியர் கூட 'உடம்பினை முன்னம்' இழுக்கென்றிருந்திருக்கின்றனர். அவர்கள் இவ்வுடம்புள்ளே 'உத்தமன்' இருப்பதைக் கண்ட பின்னரே உடம்பினை ஓம்பும் உபாயம் அறிந்து உடம்பை வளர்த்துள்ளனர். உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர் என்பது இவர்கள் கண்ட உண்மை. ஊன் உடம்பு ஆலயம். இதனை உரியவகையில் போற்றிப் பேண வேண்டுமென்பது இவர்களது உறுதியான முடிவு.

மனித உடல் ஓர் அற்புதமான இயந்திரம். இது புரதம், மாவுப்பொருள், சர்க்கரை, கொழுப்பு, தாதுஉப்புக்கள்,

தண்ணீர் முதலியவைகளாலும் ஓரளவு பலவித வைட்டமின்களின் சேர்க்கையாலும் ஆனது என்று புறக் கருவிகள் கொண்டு ஆராய்ந்த விஞ்ஞானிகள் கண்டுள் ளனர். இந்தப் பொருள்கள் ரசாயன முறையில் கூடுவ தாலேயே உயிரும் தோன்றுகின்றது. அதற்கு தனியே இருப்புக்கிடையாது என்பது இவர்களது கூற்று. மெய் ஞானியர்களோ இதற்கு மாருக இப்பொருள்களைக் கூட்டு வதே உயிர்தான். இவ்வுயிரைப் பலரும் பல பெயரிட்டு அழைக்கின்றனர். ஜீவன் என்றும், ஆத்மா என்றும், பிராண சக்தி என்றும் பலர் பலவாருகக் கூறுகின்றனர். உடல் பஞ்சபூதங்களாலானது என்பது இவர்கள் கண்டது. பஞ்சபூதங்களே புரதம், சர்க்கரைப்பொருள், மாவுப் பொருள், கொழுப்பு, தாதுப்பொருள், வைட்டமின் முதலியவையாக உருவெடுத்துள்ளன. இப்பொருட்கள் எல்லாம் சேர்ந்து 30சதவிகிதம்தான். உடம்பின் எடையில் எஞ்சிய எழுபது சதவிகிதமும் தண்ணீர். இது மட்டுமல் லாமல் காற்றும்ஆகாயமும் மனித யாக்கையை பிணைத்து வைத்து இயக்குவதில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன.

திருவள்ளுவர் போன்றவர்கள் வாத, பித்த, கபத்தால் ஆகியது இவ்வுடம்பு என்னும் கருத்துடையவர்கள். பஞ்ச பூதங்களைத்தான் இவர்கள் முக்கூறிட்டுக் கூறுகின்றனர். ஆகாயமும் காற்றும் சேர்ந்து வாதமாகவும், சூடு, பித்த மாகவும், தண்ணீரும் மண்ணும், கபமாகவும் பெயரிடப் படுகின்றன. ஒன்றை ஐந்தாகவும், மூன்ருகவும் பகுத்துப் பேசுவது நமது மரபு. தத்துவங்களை முப்பத்தாருகவும் தொண்ணூற்ருராகவும் பேசுவதும் உண்டு. விரித்தலும், சுருக்குதலும் வசதி கருதியேயாகும்.

உண்மை என்னவென்ருல் நுண்மையிலும் நுண்மை யான ஒன்ருகிய இம் முதற்பொருளின் தன்மை அல்லது

குணம், அறிவும் ஆனந்தமும் உடையது என்று பருமை யிலிருந்து உண்மைக்கு ஆழ்ந்த தியானத்தின் மூலம் சென்ற சித்தர்கள் கண்டு கூறுகின்றனர். இந் நுண் பொருளே தனது ஆற்றலினுல் அருவப் பொருளாகவும், அருவுறுவப் பொருளாகவும், உருவம் தாங்கிய பருப் பொருட்களாகவும் மலர்ந்துள்ளது. இதனைத் திருமூலர் திருமந்திரப் பாடல் ஒன்றில் தெளிவாக விளக்குகின்ருர்:

''ஒன்றவன்தானே, இரண்டவன் இன்னருள்
மூன்றுள் நின்றனன், நான்கு உணர்ந்தான், ஐந்து
வென்றனன், ஆறு விரிந்தனன், ஏழு உண்பர்ச்
சென்றனன், தானிருந்தான் உணர்ந்து எட்டேன்''

இவ்வாறு மூலப் பொருளாகிய அவ்வொன்றே பலவாக உருவெடுத்துள்ளது.

இரத்தம், எலும்பு, தசை, கொழுப்பு, நரம்பு, ரசம் முதலியவற்றின் கூட்டால் ஆனது இவ்வுடம்பு என்பது சாதாரண மக்களும் பார்த்துத்தெரிந்துகொள்ளக்கூடியது. இதனையே துவர்ப்பு, உப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு, கசப்பு, காரம் என்ற அறுசுவைகளின் சேர்க்கையாலும் உண் டாவது எனலாம். துவர்ப்பும் புளிப்பும் வாதம்; உப்பும் கசப்பும் பித்தம்; இனிப்பும் காரமும் கபம் என முப்பொரு ளாகப் பிரிக்கலாம். இப்படிப் பிரித்தறிதல் உடல் ஓம் பலுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

இந்த உடம்பு தன்னிறைவுடையது; தானியங்கி. இதனுள் நாம் ஊன்பண்டங்களைப் போட்டால், அவற்றை உயிர்பண்டங்களாக்கி, உடல் வளர்ச்சிக்கும் வேலையால் உண்டாகும் குறைவை நிரப்புவதற்கும் உடல் தானே பயன்படுத்திக் கொள்கின்றது.

உடல் ஒரு அற்புத இயந்திரம். இதனைப் பார்த்தே பிற இயந்திரங்களும் ஆக்கப்பட்டுள்ளன என்ருல் அது

மிகையாகாது. இது தனக்கு வேண்டியபொருள்களைத் தானே உண்டாக்கிக் கொள்ளும் ஒரு பெரிய பாக்டரி. இதில் எத்தனையோ பிரிவுகள் இயங்குகின்றன. இவை ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்து பணியாற்றுவதை எண்ணி எண்ணி வியப்பிலாழ்கின்றனர் அறிஞர்.

பஞ்சபூதங்கள் அல்லது வாத, பித்த, கபம் என்னும் முப்பொருள்களும் சரியான அளவில் இருப்பதே ஆரோக்கிய நிலை. இதில் ஏதாவதொன்று மிகுதியாகவோ, குறைவாகவோ இருப்பது நோயின் அறிகுறி. இதனைத் தான் திருவள்ளுவர் 'மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும்' என்கின்றார். இம்மூன்றின் சமநிலை தவறும் போது உடம்புக்கு துன்பம் உண்டாகும். மிகுதியானதைக் குறைப்பதும், குறைவை நிறைப்பதும் ஆரோக்கியத்திற்கு வழிகோலும்.

அற்புதமான தானியங்கியாகிய இவ்வுடலில் சமநிலை ஏன் தவறுகின்றது? மனிதன் இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்ந்தால் சமநிலை தவற இடமிருக்காது. ஆனால் பெரும்பாலோர் இயற்கைக்கு முரணாக வாழ்கின்றனர். எனவே நோயின் பெருக்கம். சூரியனுடன் எழுந்து வேலைகளைக் கவனித்துப் பின் சூரியன் மறையும்போது ஒய்வுகொள்வது இயற்கை வாழ்வு. நல்ல காற்றோட்டம் இல்லாததும் இயற்கை ஒளியும் இல்லாததுமான செயற்கைச்சூழலில் நமது வேலைகள் நடக்கின்றன. நமது நடை, உடை, பாவனைகளும் இயற்கை அன்னையிடமிருந்து நம்மைப் பிரித்துவைப்பனவாகவே உள்ளன. எனவே போதுமான ஆகாயக் கூறு நமது உடலில் இல்லாத போது வலியும், துன்பமும் ஏற்படுவது இயல்பே.

நமது உணவுப் பழக்க வழக்கங்களும் பெரும்பாலும் செயற்கை மயமாக ஆகியுள்ளது. தேவையைக் கருதியில்

லாமல் நாவின் சுவை கருதிச் சாப்பிடுகின்றோம். பசித்துப் புசிப்பதில்லை. காலம் கருதிச் சாப்பிடுகின்றோம். எந்த உணவு எந்தக் குறைவை நிறைவு செய்யும் என்ற அறிவும் நம்மில் மிகப்பெரும்பாலோருக்கு இல்லை. இயற்கை உணவின் இடத்தை செயற்கை உணவு பிடித்துக் கொண்டுள்ளது. பல தடவைகள் உண்கின்றோம். அவசர அவசரமாக உண்கின்றோம். போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பதல்லை. புதிய செயற்கைப் பானங்கள் பல பழக்கத்திற்கு வந்துள்ளன. இவற்றால் உடம்புக்கு வேண்டாத அளவு சிலவகை உணவுகள் சேர்ந்து விடுகின்றது. வேறு சிலவகை இல்லாது போகின்றது. பயன் நோய் நிலை. இதனை நீக்க மருத்துவர்களையும் மருந்துகளையும் நாடுகின்றோம். நம்மீது கருணையால் திருவள்ளுவர் நோயின்றி வாழ நமக்கு ஒரு எளிய வழி காட்டுகின்றார்.

''மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்.''

பசித்துப் புசித்தலும் அற்றதறிந்து அருந்துதலும் இயற்கை வழி. இயற்கையுடன் இயைந்து வாழவேண்டும் என்பது மருந்தில்லா மருத்துவமாகிய இயற்கை மருத்துவ தத்துவங்களில் அடிப்படையானது. இதனை அறிந்து கடைப்பிடித்தால் ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழலாம்.

உடலில் பஞ்சபூதங்களின் சேர்க்கை அதனதன் விகிதாச்சாரப்படி சமநிலையில் இருக்கும்போது நமது உடம்பு இருப்பதே நமக்குத் தெரியாது. சமநிலை தவறும் போதுதான் கையோ, காலோ, மூக்கோ, மார்போ இருப்பது நமக்குத் தோன்றுகிறது. இது ஆரோக்கியம் குறைந்தநிலை. ஆரோக்கியமாக இருக்கும் மனிதன் எப்

போதும் ஆனந்தமாக இருப்பான். இதைத்தான் முழுமையான ஆரோக்கியம் என்று கூறவேண்டும். இன்றைய அன்றாட வாழ்க்கையில் நாம் இயற்கை விதிகளுக்கு முரணான பழக்க வழக்கங்களிலும், செயல்களிலும், சிந்தனைகளிலும் ஈடுபடுகின்றோம். இதனால் துன்பம் ஏற்படுகின்றது. இக் கோணல் வழியிலிருந்து திரும்பி நேர்மையான இயற்கை வழியில் சிக்கலற்ற எளிமையான பாதையில் செல்லும் இயற்கை வாழ்வின் இரகசியத்தைக் காட்டுவதே இயற்கை மருத்துவத்தின் குறிக்கோளாகும்.

## ஆரோக்கிய வாழ்க்கை எது?

ஒருவர் மற்றொருவரைக் காணும் பொழுது நலமா? என்று கேட்கின்றோம். அவரும் நலமே என்று பதில் அளிக்கிறார். இதன் பொருள் என்ன? மனிதனுக்கு பரு உடல், நுண்ணுடல், காரண உடல் என்ற மூன்று உடல்கள் இருக்கின்றன. நமது புறக்கண்ணிற்குத் தோன்றுவது பரு உடல் ஒன்றேதான். எனினும் இப்பரு உடலின் உள்ளும் புறமுமாக மற்ற இரு உடல்களும் கரந்தும், மறைந்தும் இருக்கின்றன என்பது சிந்திப்பவர்களுக்கு இலகுவில் புலப்படும். இந்த மூன்று உடல்களும் ஒன்றுடன் ஒன்று பொருந்தி, ஒரேவழி உராய்தலின்றி இயங்குவதிலே நலவாழ்வு அமைந்துள்ளது.

நலவாழ்வை ஆரோக்கியம் என்றும் சுகம் என்றும் கூறுகின்றோம். ஆரோக்கியம்தான் ஆக்கவாழ்விற்கு அடிப்படையானது. நலமற்ற விவசாயி தனக்கு வேறு எத்தனை வசதிகளிருப்பினும் விளைவைப் பெருக்க முடியாது. எத்தனை நவீன இயந்திரங்கள் இருந்தபோதிலும் நலமில்லாத உழைப்பாளியால் தொழில் துறையில் நுகர்வுப்

பொருள்களை அதிக அளவில் உற்பத்தி செய்ய முடியாது விவசாயத்துறையிலும், தொழில் துறையிலும் வளர்ச்சி இருந்த போதிலும் நலமில்லையேல் நம்மால் வாழ்க்கை இன்பங்களை அனுபவிப்பது இயலாததாகும். குடும்ப சமூக வாழ்க்கைகளையும் கூட செவ்வனே நடத்த முடியாது.

பொதுவாக, நோயின்மையே ஆரோக்கியம் என்று சிலர் கருதுகின்றனர். ஆனால், ஆரோக்கியத்திற்கு மூன்று பக்கங்கள் இருக்கின்றன. ஒரு பொருளுக்கு அகலம், நீளம், உயரம் என்ற மூன்று பக்கங்கள் இருப்பது போல ஆரோக்கியத்திற்கு உடல், மனம், சமூகம் என்ற மூன்று பக்கங்கள் உண்டு. உடற்குறை மனதைப் பாதிக்கும். மனநிலையும் உடலைப் பாதிக்கவே செய்யும். சமூகச் சூழல் இரண்டையும் பாதிக்கும். இம்மூன்றும் ஒன்றோடொன்று நெருங்கிய தொடர்புடையவை. அதுபோலவே ஆன்ம உணர்வும், உடலையும் மனதையும் மாற்றவல்லது.

மனிதர்களுக்கு நல்வாழ்வு கொடுக்க எண்ணி அரசுகள் மருந்தகங்களைப் பெரும் செலவில் நடத்துகின்றன. ஆனால் மனக் குறைவின் காரணமாகவும், சமூகச் சூழலின் போக்குகளாலும் மனிதனுக்கு சுகக் குறைவு ஏற்படுகிறது. சுகக் குறைவை நோயென நினைத்து ஒருவன் மருந்தகங்களுக்குச் சென்றால் பல பரிசோதனைகளுக்குப் பின்னால் உடலும், உடலுறுப்புகளும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதாகவே டாக்டர்கள் கூறுகின்றனர். ஆனால் பாவம்! அவன் என்ன செய்வான்? சோர்வும், பிணிநிலையும் அவனை வருத்துகின்றன. எல்லாம் சரியாய் இருக்கிறது; ஆனால் உடலால் உழைக்க முடியவில்லையே என்று வருந்துகின்றான். நவீன முறைகளில்

இதனை மனநோய் என்று சொல்கின்றனர். சில சமயங்களில் இந்த மனநோய் நம்பிக்கை மருத்துவத்தால் குணம் அடையலாம். பல சமயங்களில் மனநோயே உடலையும், சமூக வாழ்வையும் கூடப் பாதிக்கும். மனதிலே ஆரம்பித்தது இருதயநோயாக மாறுகிறது. மனநோய் குடல் புண்ணாக மாறுவதும், புற்றுநோயாக மாறுவதும் நகர வாழ்வில் நாம் நாள்தோறும் காணும் உண்மை. ஏதாவது ஒரு காரணத்தால் கோபம் உண்டாகிறது. இது மனதிலேதான் ஆரம்பிக்கின்றது. முகம் சிவப்பதும், நாடி நரம்புகள் துடிதுடிப்பதும், நிலை தடுமாறி தாறுமாருகப் பேசுவதும் கோபத்தின் விளைவுகளாகும். அது இதற்கு மேலும்சென்று எதிரில் உள்ளவர்களை கையிற் கிடைத்ததைக் கொண்டு அடித்து விபரீதமாகக் கொலையில் முடிவதைக்கூட நாம் கேட்டுள்ளோம். கோபத்தால் பித்தநீர் அமிலத்தன்மை அடைந்து உடல் அழற்சியினை ஏற்படுத்துகின்றது. அதனுல் இரத்தக் கொதிப்பு ஏற்பட்டு தனது உயிருக்கே ஆபத்தாகவும் முடியலாம்.

திடீரென ஏற்படும் பயம், சில சமயங்களில் இதயத் துடிப்பை நிறுத்தும். பயத்தால் உடம்பு நடுக்குறும். உணர்ச்சிமிகும். இதனுல் வளர்சிதை மாற்றத்தில் சிக்கல்கள் ஏற்படும். குருதியில் சர்க்கரையின் அளவு மிகுந்து ஏற்கனவே நீரிழிவு நோயுள்ளவர்களாயிருந்தால் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படலாம். பயத்தால் வயிற்ருேட்டம் உண்டாகலாம். சிறுவர்கள் பயமுறுத்தலுக்கு ஆளாகும் போது நடுநடுங்கி, நரம்பு தளர்ந்து சிறுநீர் கழிக்கின்றனர். எதிர்மறையான வெறுப்பு, திகைப்பு, பயம் போன்றவை உடலை உலரச் செய்து, குருதி குன்றி பலத்தைக் கெடுப்பதைப போலவே அன்பு, ஆதரவு, நமபிக்கை, உற்சாகம் போன்ற நல்லுணர்வுகள் உடலை வளர்த்து இன்ப வாழ்வைக் கொடுக்கும்.

சுகம் பிறரால் கொடுபடக்கூடியதல்ல. அதனை நாமே தான் சம்பாதித்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு வேண்டியவை எல்லாம் சுயஅறிவும், சரியான வழி நடத்தலுமேயாகும். தன்னுடைய சூழலுடன் இணைந்து வாழும் ஒருவன் எப்பொழுதுமே மகிழ்ச்சியுடனும் நலமுடனும் இருக்க முடியும். மாறிவரும் சமூக வாழ்வு மக்களின் உடல், மன வாழ்வினைப் பாதிப்பதைப் போலவே மக்களின் உடல் மனவாழ்வு சூழலையும் பாதிக்கும். இன்றைய மாறிவரும் தொழில் நுணுக்க வளர்ச்சி தனி வாழ்வையும், இல்வாழ்க்கையையும் பெரிய அளவில் மாற்றி உள்ளது. இயந்திரங்கள் கடின உழைப்பை இலகுவாக்கியுள்ளன. சிலர் ஓய்வெடுத்து களைப்பை நீக்கிக்கொள்ள வசதியும் ஏற்பட்டுள்ளது. ஆனுல் பலர் பார்த்ததையே பார்த்தும், செய்ததையே செய்தும் சலிப்படைந்து போயிருக்கிறுர்கள். கூடிவிளையாடும் ஆடல், பாடல்களும், கூத்துக்களும், திருவிழாக்களும் சிலரது வாழ்வில் புத்துணர்வு அளித்து மகிழ்ச்சியூட்டுகின்றனவாயினும், நவீனவாழ்க்கை முறை மொத்தத்தில் சமூக வாழ்வில் பல புதிய சிக்கல்களையும் எதிர்பாராத புத்தம் புதிய நோய் நொடிகளையும் உண்டு பண்ணி மனிதனை வேண்டாத பழக்கவழக்கங்களுக்கு ஆளாக்கியுள்ளன.

நலவாழ்வைப் பாதிப்பவைகளை 1. பரம்பரை, 2. சூழ்நிலை, 3. தனியாள் என்று மூன்று விதமாகப் பிரிக்கலாம். பரம்பரையிலிருந்து பெறுகிற நோய்நொடிகள், எண்ணப் போக்குகள் முதலியன உடலைப் பாதிக்கும். சூழ்நிலையும் மனிதவாழ்வைப் பாதிக்கிறது. கெட்ட காற்று, கெட்டதண்ணீர் போன்றவை இன்றைய நிலையில் மனிதனுடைய ஆரோக்கியத்தைப் பாதிப்பதில் முக்கிய இடம் பெறுகின்றன. தனிப்பட்டவர்களும், தங்களுடைய வேண்டாத பழக்கவழக்கங்களால் தமக்கும் சமூகத்

திலுள்ள மற்றவர்களுக்கும் துன்பம் விளைவிப்பவர்களாக மாறுகின்றனர். இதைப்போலவே நலவாழ்வை நிர்ணயிப்பவைகளையும் மனநிலை, ஆன்மநிலை, உடல் நிலை என்று முக்கூருகப் பிரிக்கலாம். இம்மூன்று நிலைகளையும் செம்மைப்படுத்துவது கல்வி, கேள்விகளேயாகும்.

நலவாழ்வின் இயல்பு தனித்தன்மை வாய்ந்தது. ஒருவனுக்கு எது உணவோ அது பிரிதொருவனுக்கு விஷமாக இருக்கலாம் என்பது பழமொழி. எனவே ஆரோக்கியத்தை தனித்தனியேதான் கணிக்க வேண்டும். அறிவியலின் வளர்ச்சிகொண்டு இருதயத்தையும், சிறுநீர்ப் பிருத்தியையும் நவீன மருத்துவர்கள் மாற்றி அமைக்கின்றனர். ஒருவருடைய உறுப்பு மற்றவருடைய உறுப்பைப்போல் இல்லாததால் இத்தகைய மாற்றங்கள் மிகமிகக் குறைவாகவே செய்யமுடிகிறது. ஒவ்வொரு மனிதனும் தனித்தனியானவன் என்பது விரல் ரேகைகளை வைத்து குற்றவாளிகளைக் கண்டுபிடிப்பதிலிருந்து தெரிந்து கொள்ளலாம். உடல்சூடு, இதயத்துடிப்பு போன்றவை கூட ஆளுக்குஆள் மாறுபடுகிறது. எனவே சராசரி மனிதன் என்று ஒரு கருத்தை வைத்துக்கொண்டு நோய் தவிர்க்க முயற்சிப்பது ஆபத்தானது; சராசரிக் கணக்கு கூடவே கூடாது என்பதல்ல. அவற்றையே நம்பி அவற்றிற்கு சரணுகதி ஆகிவிடக் கூடாது என்பதை மனதில் கொள்ள வேண்டும். நலமுள்ள மனிதனின் அங்க அடையாளங்கள், அளவுகள் எப்படி இருக்க வேண்டுமென்பதையும் நாடி, இதயத்துடிப்புகள், மூச்சு இவைகளின் அளவையும கொண்டு மருத்துவர்கள் நோய் நாடுகின்றனர். ஆனுல் இவைமட்டுமே நோய்நாடலுக்கு உதவுவதில்லை. மனிதனை அவனுடைய சுற்றுச்சூழல்கள், சமூக வாழ்வு இவற்றுடன் முழுமையாகக் கவனித்தே ஆரோக்கியத்தை நிர்ணயிக்க வேண்டியுள்ளது. ஆரோககியம் என்பது ஒரு முழுமையான கருத்து

## 2. நோய் ஒன்றே; பல அல்ல

இயற்கை மருத்துவம் உலகில் இப்பொழுது அதிகமாகப் பரவிக்கொண்டிருக்கிறது. விஞ்ஞானம் வளர்ந்துள்ள மேலே நாடுகளிலும் அறிஞர்கள் இதனை வரவேற்று ஆதரிக்க ஆரம்பித்துள்ளனர். ஆராய்ச்சி மனப்பான்மையுடைய அலோபதிக் வைத்தியர்கள் கூட இயற்கை முறைகளைக் கையாள ஆரம்பித்துள்ளனர். எனினும் இவர்கள் இயற்கை மருத்துவத்தின் அடிப் படைக் கோட்பாடுகளைத் தெரிந்துகொள்ளவோ, தெரிந் தாலும் அவற்றில் நம்பிக்கை பெருகும் அளவு தெளிவு பெறவோ முயலுவதில்லை. இதன் விளைவாகத்தான் சித்த, ஆயுர்வேத, யுனானி, ஹோமியோபதி மருத்துவர்கள் ஊசி போடுதல் அலோபதி பொது மருந்துகளைக்கையாளு கிறார்களே அதைப்போலவே இயற்கை மருத்துவத்தில் உள்ள முறைகளில் சிலவற்றை ஹைட்ரோபதி, குரோ மோபதி, பிஸியோதெரபி என்கிற பெயர்களால் ஆங்கில முறை மருத்துவர்களான அலோபதிக்முறை மருத்துவர்களும் கையாளுகின்றனர். இவற்றால் முழுப் பயன் கிடைப்பது அரிதேயாகும். இயற்கை மருத்துவத் திற்கு அடிப்படைக்கோட்பாடுகளின் அறிவும், தெளிவும் மிகவும் இன்றியமையாதது. எனவே முந்திய அத்தியாயத் தில் இயற்கை மருத்துவத் தத்துவங்களில் ஒன்றாகிய ''நமது உடல் இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்வ தெற்கென அமைந்தது'' என்பதைப்பற்றிப் பார்த்தோம். இங்கு ''நோய் ஒன்றே; பல அல்ல'' என்னும் இன்னு மொரு அடிப்படை உண்மையைப்பற்றி ஆராய்வோம்.

நோய் ஒன்றுதான் என்றால் யாரும் ஆச்சரியப்படுவார்கள். அனுபவத்தில் தலையிலும், மார்பிலும், வயிற்றிலும், கை கால்களிலும், ஏன் அங்க அவயவங்கள் அனைத்திலும் வலி வந்து நம்மை வாட்டுவதை யார்தான் அறியார்? நோய்கள் பல என்பது தொன்றுதொட்டு பாமரர் முதல் அறிஞர்வரை எவரும் அறிந்த உண்மை. இதனை மறுத்து நோய் ஒன்றுதான் என்பதன் பொருள் என்ன? இயற்கை மருத்துவர்கள் உலகை ஏமாற்ற விரும்புகின்றனரா? அப்படி இல்லை. அவர்கள் கூட காதில் வலி ஏற்பட்டால் அதைக் காதுவலி என்றும், வயிற்றில் வலி ஏற்பட்டால் அதனை வயிற்று வலி என்றும் சொல்லுகின்றார்கள். உள்ளே உள்ள பொருள்கள் வாய் வழியாக வந்தால் அதை வாந்தி என்றும், எருவாய் வழியாக வந்தால் அதைக் கிராணி அல்லது பேதி என்றும், துன்பம் தோன்றும் இடம், இயல்பு முதலியவற்றை ஒட்டிப் பேரிட்டழைக்கின்றனர். பெயர்களே நோய்கள் அல்ல. இயற்கை வாழ்வுக்கும் அவ்வழியில் உடலில் தோன்றும் துன்பங்களைப் போக்கிக் கொள்வதற்கும். நோய் நாடலும் இன்றியமையாதன. இதை உணர்ந்த பொய்யாமொழிப் புலவரும்

"நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அது தணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்"

என்று மருத்துவர் கடமையினை விளக்குகின்றார்.

இயற்கை வாழ்வைப் போற்றும் பலர் நோய் நாடலே அவசியமில்லை என்ற கருத்துக் கொண்டுள்ளார்கள். வேறு சிலர் இதற்கு மாறாக நோய் நாடலை ஒரு கலையாகவே வளர்த்துள்ளனர். புற ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டுள்ள தமது வாழ்க்கைத் தொழிலாகவே மருத்துவத்தைக் கொண்டுள்ள நிபுணர்கள் செய்வதையே தாங்களும் செய்

கின்றனர். மிகச் சிலர்தான் வள்ளுவர் சொல்லுகின்ற நோய்முதல் நாடலை கருத்தில் கொண்டு இதில் கவனம் செலுத்துகின்றனர். இக்காலத்தில் நோய் நாடும் முறை நன்கு வளர்ந்துள்ளது. நோய் முதல் நாடும் முறை போதிய அளவுக்கு வளரவில்லை. இது ஆராய்ச்சிக்குரிய ஒன்று.

தலைவலி என்றவுடன் அது எந்த இடத்தில், நெற்றியிலா, வல, இடப்பக்க பொட்டுக்களிலா, முன் மண்டையிலா, பின் மண்டையிலா என்று கேட்டு அறிந்து அந்த இடத்தில் பற்றுப் போடுகிறவர்கள் பலர். வலி உண்டாவது அதிகச் சூட்டினுலா, நரம்புத் துடிப்பினுலா என்று தெரிந்து வியர்வை உண்டுபண்ணும் ஒரு மருந்தைக் கொடுத்து சூட்டைக் குறைத்தோ, நரம்புத் துடிப்பினைத் தளர்த்தி விடும் உணர்வை மறத்துப் போகச் செய்யும் மயக்க மருந்துகளைக் கொடுத்தோ, குணப்படுத்துவோரும் உண்டு. ஆனுல் இவற்ருல் நோய் நீங்குவதில்லை. மேலும் இவர்கள் நோய் நாடினுர்களேயல்லாமல் நோய் முதல் நாடவில்லை. தலைவலி எங்கு என்று கண்டார்கள். ஏன் என்பதைக் கண்டுபிடிக்கும் பொறுமையில்லை. கண்டிருந்தால் இன்னும் சிறிது ஆழமாகச்சென்று உண்மையைக் கண்டிருப்பார்கள். உலகிலுள்ள எல்லாப் பொருள்களும் அசைகின்றன. ஆண்டவன் கூட ஆடித் தான் தரிசனம் கொடுக்கின்ருன். இவன் கூத்தப்பெருமான்; ஆடும் கடவுள். ஒவ்வொன்றின் அசைவிற்கும் ஒரு அளவு உண்டு; வரையறையும் உண்டு. கூடினுலோ, குறைந்தாலோ இசைவு குறைந்து துன்பம் நேரிடும். எல்லாம் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்பு கொள்ளும் இசையில் இன்பமும் ஆனந்தமும் பெருக்கெடுக்கின்றது. குறையும் போதோ கூடும்போதோ துன்பமும் நோயும் தோன்றும்.

தலையில் உள்ள நரம்புத்துடிப்பு ஏன் கூடவோ, குறை யவோ செய்கின்றது? உடம்பின் தேவைக்கு நாம் உணவு உண்கின்றோம். அதில் வேண்டியதை எடுத்துக்கொண்டு வேண்டாததை விட்டுவிடுகின்றது. வேண்டாத பொருள் வெளியேற்றப்படவேண்டும். இவை ஏதோ ஒரு காரணத் தால் அவ்வப்போது வெளியேற்றப்படாமல் உள்ளே வயிற்றிலோ, மலக்குடலிலோ தேங்கி நின்றால் அவை அழுகி அல்லது புளித்து நச்சுக் காற்றாகவும், நச்சுப் பொருள்களாகவும் மாறுகின்றன. இவையும்வெளியேறவே முயல்கின்றன. இவை வெளியேறும் முயற்சியில் அவ்வப்பகுதியில் துன்பம் ஏற்படுவதைத்தான் அந்தந்த இடத்தையும் வெளியேறும் பாங்கினையும் ஒட்டி வெவ் வேறு பெயர் கொடுக்கின்றோம். எனவே வேண்டாத பொருள்கள் வெளியேறும் முயற்சிதான் நோய். இது ஒன்றுதான் உண்மை. பிறவெல்லாம் பெயர்களேயாகும. பெயர்கள் பலவாயினும் நோய் ஒன்றுதான். இதனை ஆங்கிலத்தில் ''யூனிடடி ஆப் டிஸ்ஸீஸஸ்'' (Unity of Diseases) என்கின்றனர். மனித இனம் ஒன்றே எனினும் குலத்தாலும், நிறத்தாலும், மொழியாலும், தொழிலா லும், இடத்தாலும், கூட்டத்தாலும் பிரித்து வெவ்வேறு பெயரிட்டு அழைக்கின்றனர். எத்தனையோ பேதங்கள். இவைகள் கற்பிதம். நிரந்தரமல்ல; நிலையானது ஒன்றே. மனித இனம் ஒன்று என்பதுதான் உண்மை. அது போலவே நோய்கள் நாலாயிரத்து நானூற்று நாற்பது என்று பெயரிட்டழைத்த போதிலும் அவைகள் உண்மை யில் அனைத்தும் ஒன்றே. நோயின் மூலக் காரணம் ஒன்று தான். அதைக் கண்டுபிடித்துச் சரிசெய்வதே நோயற்ற ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ்வதற்கான வழியாகும்.

வேண்டாத பொருள் தேங்கி நின்று நச்சுப் பொருள் களாக மாறி வெளியேறும் போது துன்பம் தருகின்றன.

இந்த வெளியேற்றத்தில் ஏற்படும் துன்பமே, வலியே, நோய் எனப்படுவது என்ருேமே, அப்படியானுல் வெளியிலிருந்து உள் நுழையும விஷயங்களைப் பற்றி என்ன என்று வினவலாம். ஆம்! வெறி நாய்க்கடி, தேள் கொட்டுதல், பூச்சிகள் எச்சமிடுதல், வண்டுகள் கடித்தல், நம்மை அறியாமலே தவருக விஷப்பூண்டுகளை உண்பது போன்றவற்ருல் வெளியிலிருந்தும் உடலில் உள்ள உயிரணுக்களுக்குள்ளும் திசுக் கூட்டங்களுக்குள்ளும் வேண்டாத பொருள்கள் நுழைகின்றன. இந்த நச்சுப்பொருள்களும் துன்பம் தரும். இவை வெளியேற்றப்படும் போது இன்னும் துன்பம் அதிகமாகும். இங்கு தேவையில்லாத நச்சுப் பொருள்களை வெளியேற்றுவதில் உள்ள துன்பம் பெரிதாக உள்ளதைக் காணலாம். வேறு, வேறு காரணங்களால் வெவ்வேறு பொருள்கள் வெவ்வேறு இடங்கள் மூலமாக உட்சென்ருலும் அவை எல்லாம் வெளியேற்றப்படவேண்டியவைகளே. அவைகளை அடக்கி வைக்கவோ, தற்காலிகமாக உடலில் உள்ள பொறி புலன்களின் உணர்வைக் குறைத்து வைக்கவோ முயற்சிப்பதால் நிலைத்த பயன் கிடைக்காது. மாருக அவை நாளடைவில் வேறு உருவத்தில் வெளியேறும். அப்போது துன்பம் அதிகமாகும்.

கெடிகாரம் காலம் காட்டுகின்றது. அதில் சிறிய முள் என்றும் பெரிய முள என்றும் வெவ்வேறு முட்கள் உள்ளன. ஒன்று விநாடியும் மற்ருென்று நிமிடமும் பிறிதொன்று மணியும் காட்டுகின்றன. சில கெடிகாரங்களில் கிழமையும் தேதியும் கூடக்காணலாம். இவற்றிற்கெல்லாம் பின்னணியில் வெவ்வெறு பல் சக்கரங்கள் உள்ளன. இவற்றிற்கிடையே தொடர்பு உண்டு. எல்லாவற்றிற்கும் ஆதாரமாக இருப்பது முக்கியச் சுருள் கம்பி (Main Spring) தான். இது நாளுக்கு ஒரு தடவையோ

வாரம் ஒரு தடவையோ சுருட்டி விடப்பட்டால் ஒரே சீரான வேகத்தில் காலம் முழுவதும் விரிந்து பிற சக்கரங்களை இயக்க உதவுகின்றது. இதன் ஓட்டத்தை ஒட்டியே பிற பல் சக்கரங்களும் சுழலுகின்றன. 1) சுருள் கம்பியில விசை குறைந்து விட்டாலோ 2) சீதோஷ்ண மாற்றத்தால் கம்பி விரிந்து சுருங்கி வேகம் மாறுபட்டாலோ 3) தூசு துரும்புகளாலான வெளித்தடைகள் ஏற்பட்டாலோ காலம் காட்டுவதில் தடை உண்டாகும். அதுபோலவே உடம்பும் பிராணசக்தியால் இயங்குகின்றது. பிராண சக்தி குறைந்தால் இயக்கம் குறைந்து மலத்தை வெளிப்படுத்தும் வேலை தடைபடுகின்றது. இரண்டாவதாக சீதோஷ்ண மாற்றங்களில் கெடிகாரம் வேகமாகவோ, மெதுவாகவோ போகிற மாதிரி வெட்ப மாற்றங்களாலும் சூழ்நிலை மாற்றங்களாலும் உடலும், உடலியக்கமும் பாதிக்கப்படும். மூன்றாவதாகக் கெடிகாரத்தில் வெளி அழுக்குகள் நுழைந்து சக்கரச் சுழற்சிகளைத் தடை செய்வது போல வெளி அழுக்குகள் உடம்பினுள் நுழைவதால் உள் உறுப்புக்களாகிய இருதயம், நுரையீரல், கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறுநீர்ப் பிரித்தி, தசைக் கோளங்கள் முதலியவற்றின் இயக்கம் தடைப்படலாம். இவற்றில் தடை ஏற்படும் பொழுது வேண்டாத பொருள்களும், நச்சுப்பொருள்களும் உடம்பினுள் தேங்கி நின்று உடலுக்குத் துன்பம் விளைவிக்கின்றன. இதைப்புரிந்து கொண்டால் நோய்க்கு இயற்கை வழி சிகிச்சை செய்வது எளிதாகும். மேலும் உடம்பில் வெவ்வேறு காரணங்களால் துன்பம் வந்த போதிலும் மூல உருவம் ஒன்றுதான். அதாவது வேண்டாதவற்றை வெளியேற்றும் முயற்சி. இவ்வேண்டாதவை உணவு முதலிய பருப்பொருளாக இருக்கலாம்' அல்லது கருத்து, கற்பனை, எண்ணம் போன்ற நுண்

பொருளாகவும் இருக்கலாம். நுண்ணுடம்பாகிய மனத்தில் ஏற்படும் நிறைவு, குறைவுகளும் பருஉடம்பையும பாதிக்கும். இதனையும் இவ்வொன்றுள் அடக்கிக் காண்பதும் சிகிச்சைக்கு உதவும்.

ஒரே அடிமரத்தைக் கொண்ட மரத்தில் பல கிளைகளும் இலைகளும் பூக்களும காய்கறிளும் இருப்பினும் மரம் ஒன்றேதான். அது போலவே உடலில் தோன்றும நோய் ஒன்றுதான் என்றாலும் மனித உடம்பின் வெவ்வேறு பாகங்களான தலை, கழுத்து, மார்பு, வயிறு, இடுப்புக் குழி, கை, கால் முதலியவற்றின் வாயிலாக வெளிவரும் போது பலவாகத் தோற்றமளிக்கின்றது. நாடகங்களில் பல வேடங்களில் ஒருவர் தரிக்கின்றார். ஒரே ஆள் சமயத்திற்கு ஏற்றமாதிரி வேடந்தாங்கி நடிக்கின்றார். இருப்பினும் ஒரு ஆள்தான் பல வேஷம் தரிக்கின்றார் என்பது அறிவாளிகளுக்குத்தெரியும். சிறு குழந்தைகள், சாதாரண மக்கள் வெவ்வேறு ஆள் என்று நம்பிவிடுகிறார்கள். நாடகத்தைப் பற்றி எவ்வித நம்பிக்கை கொண்டாலும் தீங்கு விளைவதில்லை. ஆனால் நோயைப் பற்றியோ முதற் காரணத்தைக் காணாமல் வெளித்தோற்றத்திற்குச் சிகிச்சை அளிப்பது பூரண குணத்தைக் கொடுப்பதில்லை. சில சமயங்களில் அரைகுறைச் சிகிச்சைகளால் நோய் மேலும் உள்தள்ளப்பட்டு நாட்பட்ட நோயாகவும் சீரழிக்கும் நோயாகவும் பின்னர் அதிகத் தொந்தரவைக் கொடுக்கலாம். எனவேதான் ''நோய் ஒன்றே; பல அல்ல'' என்னும் அடிப்படையை இயற்கை மருத்துவ தத்துவம் வற்புறுத்துகின்றது.

மாலை 5 மணி சுமாருக்கு மலர்ந்த முகத்துடன் நண்பர் சோமு எனது அறைக்குள் நுழைந்தார். ''ஐயா எனது வயிற்றுவலி இப்பொழுது பரவாயில்லை. ஆனால்

முழங்கால் இரண்டிலும் நல்ல வலி. இதற்கு ஏதாவது பரிகாரம் சொல்லுங்கள்.''

''சென்ற தடவை சந்தித்த போது நான் விரிவாகச் சொன்னது நினைவிருக்கலாம். அடிவயிற்றில் தொடர்ந்து காலையிலும், மாலையிலும் மண்பட்டி போட்டு வருகிறீர்களல்லவா? தொடர்ந்து செய்து வாருங்கள்.''

''ஐயா! வயிற்றுவலி என்று நான் சொன்னபொழுது எனக்கு உள்ள குறைபாடுகளைப் பற்றியெல்லாம் கேட்டு விசாரித்து நோய் ஒன்றுதான்; பல அல்ல என்பதைப் பற்றிச் சென்னீர்கள். வயிற்றுக்குப் படுக்கப்போகுமுன்னும், காலை எழுந்தவுடனும் நல்ல புற்று மண்ணோ அல்லது களிமண்ணோ எடுத்து வந்து மண் பட்டி போட்டுக் கொள்ள வேண்டுமென்று சொன்னீர்கள். நீங்கள் தெரிவித்தபடியே இரண்டு நாட்கள் செய்தேன். வலி மிகவும் குறைந்து விட்டது. ஏன்? வலியே இல்லையென்று கூடச் சொல்லலாம். அதன் பின்னல் மண்பட்டி போட்டுக் கொள்வதை நிறுத்தி விட்டேன். இரண்டு மூன்று நாட்கள் சுகமாக இருந்தது. ஆனல் நேற்றும் இன்றும் தான் முழங்கால் முட்டுக்களில் நல்ல வலி இருக்கிறது. காலை மடக்கி உட்கார்ந்தாலும் வலி; நடந்தாலும் வலி. தயவு செய்து ஏதாவது பரிகாரம் சொல்லுங்கள். எனக்கு வயிற்று வலி இல்லை.''

இவருக்கு இயற்கை மருத்துவத் தத்துவத்தை எப்படி விளங்க வைப்பது என்பதைப் பற்றி ஆழ்ந்து யோசித்தேன். வயிற்று வலி வேறு, முழங்கால் வலி வேறு என்ற கருத்து நெடுநாள் இவர் மனதில் ஊறிப் போய் இருந்தது. ஒவ்வொரு நோய்க்கும் வெவ்வேறு மருத்துவம் என்ற எண்ணமும் பொதுவாக இவர் ஏற்றுக் கொண்டிருந்த ஒன்று. இதனை இவருக்கு விளங்க வைப்பது அவ்வளவு

எளிதாக எனக்குத் தோன்றவில்லை. இருப்பினும் எனது முயற்சியை விட்டு விடவில்லை. ''ஐயா! நீங்கள் குழந்தையாய் இருந்த பொழுது உங்களைச் 'சோமு' என்று தான் அழைத்தார்கள். பின்னர் வாலிபரானீர்கள். இப்போது சில குழந்தைகளுக்குத் தந்தையாகவும் இருக்கின்றீர்கள். உங்கள் உருவத்தில் மாறுதல், வேலையில் மாறுதல், செயல்களில் மாறுதல். இருப்பினும் நீங்கள் சோமுதான். அதுபோல உங்கள் உடம்பில் தோன்றுகிற வலிகளுக்கும் மூலகாரணம் ஒன்றே. உடம்பினுள் வேண்டாத சில அந்நியப் பொருள்கள் தேங்கியிருக்கின்றன. அவற்றை வெளியேற்றும் முயற்சி நடக்கும் பொழுது உங்களுக்கு வலியோ, துன்பமோ ஏற்படுகின்றது. ஒரு தடவை வயிற்றின் மூலம் அழுக்கு வெளியேற முயன்று அதனால் உங்களுக்கு வயிற்றுவலி ஏற்பட்டது. மண்பட்டி போட்டதினால் குடல்களிலிருந்த உஷ்ணமும், துடிப்பும் குறைந்தன. அந்த அளவுக்கு அழுக்குகள் வெளியேறியுள்ளன. உங்கள் உடம்பில் காலப்போக்கில் சேர்ந்துள்ள அழுக்கு பரவலாக உடல் முழுவதும் இருக்கிறது. அதனை நாளடைவில் கொஞ்சம், கொஞ்சமாக முயன்று வெளியேற்ற வேண்டும். பூரண குணமடையக் கொஞ்சம நாளாகலாம். எனவே தான் தொடர்ந்து மண்பட்டி போடுங்கள் என்று சொன்னேன். இது, இப்போது உங்களுக்கு விளங்குகிறதா?''

''நீங்கள் சொல்லுகிறது விளங்குகிறது. வயிற்றுவலி இப்போது இல்லை. முழங்காலில் தான் வலி இருக்கிறது. அதற்கு ஏதாவது பரிகாரம் வேண்டும்.''

''அதற்குத்தான் அடிவயிற்றில் தொடர்ந்து மண்பட்டி போட வேண்டுமென்று சொல்கிறேன். அப்படியே செய்யுங்கள்.''

''வயிற்று வலிக்கு மண்பட்டி போடுவது சரி. முழங்கால் வலிக்கும் அடிவயிற்றில் மண்பட்டி போடுங்கள் என்கிறீர்களே! அது தான் விளங்கவில்லை. மண்ணைக் குழைத்து முழங்காலில் போட்டுக்கொள்ளலாமா?''

''முழங்காலில் போட்டுக் கொள்வதை விட அடிவயிற்றில் மண்பட்டி முறையாகப் போடுவதன் மூலமாகத்தான் உங்களுக்கு விரைவில் பூரண சுகம் கிடைக்கும். நாம் சாப்பிடும் உணவு எப்படி உருமாறி இரத்தமாக உடலெல்லாம் பரவுகிறதோ அதுபோல நமது 'உடம்புக்கு வேண்டாத அந்நியப் பொருள்கள் நெடுநாள் தங்கியிருந்தால் அவை உருமாறி உயிரணுக்கள் பலவற்றுள்ளும் போய்ச் சேர்ந்து விடுகிறது. அவற்றை வெளியேற்றுவதற்குச் சிறந்த வழி–அடிவயிற்றில் மண்பட்டி போட்டுக் கொள்வதுதான். இதன் மூலம் நல்ல மலக்கழிவு ஏற்படும். உடலில் மூலாதாரத்தில் உள்ள உஷ்ணம் சமநிலைக்கு வரும். இரத்த ஓட்டமும் தடையின்றி நடைபெறும். இன்று உங்களுக்கு இருக்கிற முழங்கால் வலிக்குக் காரணமான வாதம் இரத்த ஓட்டத்தின் மூலம் பல வழிகளிலும் வெளியேறி இன்னும் சில தினங்களில் வலி குறைந்து விடும். இன்று முழங்காலில் தோன்றுகிற வலி குறைந்து இடுப்பிலோ, முதுகிலோ கூட வரலாம். பயப்பட வேண்டிய தேவையில்லை. வயிற்றில் ஏற்படும் பொழுது அதனை வயிற்றுவலி என்றும், முழங்கால் வழியே வெளியேற முயலும் போது அதை முழங்கால் வலியென்றும், இடுப்புக்குப் பக்கமாக வந்தால் அதனை இடுப்பு வலி என்றும் வெவ்வேறு பெயரிட்டு அழைக்கின்றனர். அவ்வளவுதான், 'நோய் ஒன்றே'. எனவே தான் நமது மருத்துவமும் ஒன்று'' என்று சொல்லி அனுப்பினேன்.

இந்த இயற்கை மருத்துவத் தத்துவம் முதலில் புரிந்து கொள்ளப்பட வேண்டும். அந்த எண்ணத்தைத் திரும்பத்

திரும்ப நினைத்துப் பார்த்து அது நம்பிக்கையாக மனத்தில் உறுதிப்பட வேண்டும். இல்லையேல் இந்த மருத்துவருக்கு ஏதோ மனக்கோளாறு என்று சொல்லி நோயாளிகள் வேறு மருத்துவரிடம் போய் விடுவார்கள். மாத்திரைகளை விழுங்குவதினாலோ, ஊசிகள் போட்டுக் கொள்வதினாலோ தற்கால சாந்தி கிடைப்பதனால் அத்தகைய மருத்துவர்களை நாடியே உலகம் சுற்றிக் கொண்டிருக்கிறது. தற்காலிக சாந்திக்குப் பின்னால் வரும் விளைவுகள் தங்கள் மருத்துவத்தினால் வந்தவை என்பதை விட்டுவிட்டு ஏதோ ஒரு பூச்சியினால் ஏற்பட்ட புது விளைவு என்று வாழ்நாள் முழுவதும் மருத்துவரை நாடி அலையும் உலகைத் திருத்துவது கடினமேயாயினும் மெய்யறிவைப் பரப்புவதில் தளர்ந்து விடாது முயல வேண்டும். சத்தியம் வெல்லும் என்ற நம்பிக்கை இருந்தால் இயற்கை மருத்துவம் கூடிய விரைவில் பலருக்கும் பணிபுரியும் வாய்ப்பினைப் பெறும்.

# 3. நோய் நமக்கு நண்பன்; பகைவன் அல்ல

''அஞ்சி அஞ்சிச் சாவார் – இவர்
அஞ்சாத பொருளில்லை அவனியிலே'' என்று

அவர் காலத்திய இந்திய மக்களின் நிலைமையை நினைத்து வருந்திப் பாடியுள்ளார் மகாகவி பாரதியார். இந்தியா சுதந்திரம் பெற்று முப்பது ஆண்டுகளாகியும் இன்னும் பெரும்பாலும் இதே நிலைமை தான். ''அஞ்சுவது அஞ்சாமை பேதைமை'' உண்மைதான். எனினும் நோய் நொடிகளைக் கண்டு ஏன் அஞ்ச வேண்டும்? ''எண்ணிலா நோயுடையார் — இவர் எழுந்து நடப்பதற்கும் வலிமையிலார்; கண்ணிலாக் குழந்தைகள் போல் – பிறர் காட்டிய வழியிற் சென்று மாட்டிக் கொள்வார்.'' ஆரோக்கிய வாழ்வைப் பொறுத்த வரை, படித்துப் பட்டம் பெற்றவர்கள் கூட இன்னும் கண்ணிலாக் குழந்தைகள் போலத்தான் நடந்து கொள்கின்றனர். பயத்தால், கண்டதையெல்லாம் செய்து மேலும் மேலும் துன்பத்தை விலைக்கு வாங்குகின்றனர். பெரும்பாலும் பயம்தான் காரணம். நோயைப் பெரும் பகைவனுகக் கருதி அஞ்சுதல் பேதைமையிலும் பேதைமை. நோய், கிருமிகளால் வருகின்றது என்ற எண்ணம் ஆழமாகப் பதிந்துள்ளது. அந்தக் கிருமிகளைப் பெரும் பகைவர்களெனக் கருதி அவைகளைக் கொல்வதற்காக நச்சுப் பொருட்களை உண்டு மேலும் சிக்கலாக்குகின்றனர். கிருமிகள் சாகலாம்; சாகுகின்றன. ஆனால் நச்சு மருந்துகள் உடலில் தங்கி வேறு பலவிதப் பயங்கர வியாதிகளை உண்டு பண்ணுவது இவர்களுக்கு விளங்குவதில்லை.

நோய்கள் கிருமிகளால் வருவதில்லை; கிருமிகள் நோயால் வளருகின்றன. இந்த உண்மைஅறிவு வந்தால் இவர்கள் நோயின் மூலகாரணத்தைக் கண்டு அதனை நீக்குவர். அப்போது நோயும் போகும்; கிருமிகளும் குறையும்.

பொருந்தா உணவு, அமித உணவு, தவறான பழக்க வழக்கங்கள், விபரீதமான எண்ணங்கள் முதலியவற்றால் உடலில் நச்சுப்பொருள் உண்டாகிறது. அவ்வப்போது மலநீக்கம் சரியாக நடந்தால் துன்பமில்லை. ஏதாவது காரணத்தால் இதில் தயக்கம் ஏற்பட்டுக் காலந் தாழ்ந் தால் உடம்பில் கிருமிகள் பல்கி உஷ்ணமோ, வலியோ, வீக்கமோ ஏற்படுகின்றது. இது உடம்பினுள் உறையும் பிராண சக்தியின் காலந்தாழ்த்திய முயற்சி. அதற்கு உதவியாகச் சூரியக் குளியல், தொட்டிக் குளியல், எனிமா முதலியன மூலம் மலத்தை வெளியேற்றினால் நோய் தணியும். அதற்கு மாறாக மேலும் மருந்துகளை உட் கொள்ளுவதால் நோய் உருமாறுகின்றதேயொழிய ஆரோக்கிய நிலை திரும்புவதில்லை. இதனாலேயேதான் இயற்கை மருத்துவர்கள் நோயினை நண்பனாகக் கருத வேண்டுமென்கின்றனர்.

துன்பம் தரும் ஒன்றை எப்படி நண்பனாகக்கருதுவது? இவ்வினா இயற்கையாக எழும் ஒன்று. இதை மேலும் ஆராய்தல் பயன் தரும். துன்பம் தருபவற்றுள் பல வகையுள. சில துன்பத்திற்காகவே துன்பம் தருகின்றன. சில தன்னலம் கருதியே துன்பம் தருகின்றன. வேறு சில துன்பப்படும் ஒன்றின் நலன் கருதித் துன்பம் தருகின்றன. துன்பம் தரும் தனக்கு யாதொரு லாபமும் இல்லை. இந்த மூன்றும் வகையைச் சேர்ந்ததே நோய் தரும் துன்பம். நோய் துன்பம் தருவது; நோயாளி துன்பம் அடைவான். நோயாளிபடும் துன்பத்தால் நோய்க்கு யாது பயன்?

நோய் தான் அளிக்கும் துன்பத்தின் மூலம் நோயாளியின் உடலுக்குள் வேண்டாத நச்சுப்பொருள் இருக்கின்ற தென்பதைக் காட்டுகின்றது. இது வழியில் இருக்கும் பள்ளத்தை, இடையூறைக் காட்டும் சிவப்பு விளக்குப் போன்றது. இதை அறிந்து மேல் நடவடிக்கை எடுத்தால் நோயாளி பெரும் நன்மையடைவான். ஆதலால்தான் நோயாளி நோயை நண்பனுகக் கருத வேண்டுமென் கின்றனர்.

''நகுதற் பொருட்டன்று நட்டல் மிகுதிக்கண்
மேற்சென்று இடித்தற் பொருட்டு''

என்பது பொய்யா மொழி. நாவடக்கமின்றிக் கண்டதைக் கண்ட கண்ட நேரத்தில் சாப்பிட்டுக் காலா காலத்தில் மலநீக்கம் செய்யாது இயற்கைக்கு மாருன வாழ்க்கை வாழும் ஒருவனை இடித்துக் கூறி நல்வழிப்படுத்த வருவது நோய். அதனை நண்பனுகக் கருதி உபசரியாமல் பகை வனுகக் கருதி செயற்பட்டால் தனக்குத்தான் கேடு மிகு கின்றது. நண்பனுகக் கருதி வரவேற்று இயல்பறிந்து போற்றி உபசரித்தால் காலா காலத்தில் நோய் போய் விடும். நண்பர்கள் என்றுல் காலக்கெடுவின்றிக் கூடிக் குலவ வேண்டுமென்பதில்லை. அவசியமான அளவுக்குத் தான் தொடர்பு இருக்கவேண்டும். நட்பு எது எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதைக் காந்தியடிகள் தமது வாழ்க்கை அனுபவத்தில் கண்டதைக் கூறுவதைக் கவனிக்க வேண்டும். ''சீர் திருத்த முற்படுகிறவர், யாரைச் சீர் திருத்த விரும்புகிருரோ அவரிடம் நெருங்கிய சகவாசம் வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது...... தனிப்பட்டு அன்னியோன்னியமாக நெருங்கிப் பழகுவதையெல்லாம் தவிர்க்கவேண்டும் என்பதே என் அபிப்ராயம்.''

நோய் என்பது, பிராண சக்தி தனது வேலையைச் சிறிது காலந்தாழ்த்திச் செய்யும் போது ஏற்படுகின்ற

துன்பம் என்பது நமக்குத்தெரியும். இத்துன்பத்தின் காரணம் என்ன என்பதை ஆராய்ந்து அந்த நோயைப் போக்க வேண்டிய வழியையும் ஆராய்ந்து நோயுற்ற உடலுக்குப் பொருந்தும் படியான சிகிச்சைகளைச் செய்ய வேண்டுமென்பது திருவள்ளுவர் திருவாக்கு.

'' நோய்நாடி, நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி, வாய்ப்பச் செயல்'' (குறள் 958)

அவ்வப்போது வெளியே தள்ளப்படாமல் உடலினுள்ளேயே தங்கியிருக்கும் நீர்ப்பகுதி அனைத்தும் உடலினுள் உறிஞ்சப்படுகின்றது. இந்த நச்சு நீர் இரத்தத்தில் கலந்து பரவுகின்றது. இதனால் ஊட்டி வளர்க்கப்பெறும் கல்லீரல், சிறுநீரகம், கணையம், மண்ணீரல், இதயம் போன்ற உறுப்புகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. இதனால் தான் நீடித்த மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்குத் தலைவலி, தூக்கமின்மை, நீரிழிவு, இரத்தக்கொதிப்பு, கீல்வாதம், காசம், பஞ்சள்காமாலை போன்ற வியாதிகள் எல்லாம் வருகின்றன இவற்றைக் கண்டு பயந்து டாக்டர்களிடம் சென்றால் அவர்கள் மூல காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்காமல் நோயின் அறிகுறிகளுக்குப் பரிகாரமாக மாத்திரைகளையோ, ஊசிமருந்துகளையோ கொடுக்கின்றனர். இந்த நச்சுமருந்துகளால் தற்காலிகப் பரிகாரம் கிடைத்தாலும் நாளடைவில் பெரும் தீங்கே விளைகின்றது.

எனவே நோயைக்கண்டு அஞ்சாது அதனை நண்பனாகக் கருதி மூலகாரணத்தைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். வெளியேற முயலும் நச்சுப் பொருள்கள் வெளியேறத்தக்க பரிகாரம் செய்தல் வேண்டும். ஆசனவாய் மூலமாகவோ, சிறுநீர் மூலமாகவோ, வியர்வையாகவோ, சளியாகவோ, மூக்கின் வழியாகக் கரியமிலவாயுவாகவோ மலங்களை

வெளியேற்றுவதற்கான குளியல்கள், ஒத்தடம், மண்பூச்சு, உடற்பயிற்சி. மூச்சுப்பயிற்சி முதலியவைகளைக் கையாள வேண்டும். இத்தகைய செலவற்ற எளிய இயற்கையைப் பயன்படுத்தும் முறைகளால் நிரந்தரமான பரிகாரம் கிடைக்கும்.

நோய் தற்காலிகமானது; மனிதன் தானுக வருவித்துக் கொள்வது; தவருன பழக்கவழக்கங்களால் ஏற்படுவது. ஆழ்ந்த தனனுராய்ச்சியாலும் கூர்ந்து கவனிப்பதாலும் தனது தவற்றைக்கண்டு கொள்ள முடியும். உடலியல் அறிவின் துணைகொண்டு தவறுகளைத் திருத்தலாம். இதன் மூலம் நீடித்த ஆரோக்கியம் கைவரும். இப்படி தனக்குத் தானே மருத்துவம் இயற்கை வழிநின்று செய்வதன் மூலம் இன்பம் பெருகும்;நோய்க்கு அஞ்சவேண்டாம். அது நமக்கு நண்பன்.

சமீபத்தில் நாங்கள் சிலர் சேர்ந்து ஒன்ருக ஜீப்பில் பிரயாணம் செய்து கொண்டிருந்தோம். எங்களில் ஒருவருக்கு அடிக்கடி தும்மல் வந்து கொண்டே இருந்தது, ''உங்களுடைய உடம்பில் உயிராற்றல் இருக்கிறது என்பதற்கு இது அறிகுறி.உடம்பிற்கு வேண்டாதபொருள் கள் உரிய காலத்தில் வெளியேற்றப்படாமல் தேங்கி நின்று சளியாக மாறியுள்ளது. அதனை வெளியேற்ற பிராண சக்தியானது முயலுகிறது. அதன் அறிகுறிதான் தும்மல். தும்மலின் மூலம் சளி முழுவதும் வெளியேற முடியாததால் மறுபடியும் மறுபடியும் உங்களுக்குத் தும்மல் வந்து கொண் டிருக்கிறது. இதனுல் அபாயம் ஒன்றுமில்லை. ஒரு வேளைச் சாப்பாட்டை விட்டு விடுங்கள். பிராணனின் ஆற்றல் அதிகரிக்கும். அப்போது கபம் ஏதாவது ஒரு வழியில் வெளியே வந்துவிடும். தற்காலத் துன்பத்தை நீக்குவதற்கு முயன்று ஏதாவது மருந்தைச் சாப்பிட்டு விடக்கூடாது.

மேல்நாட்டு மருத்துவர்கள் சளியை உண்டுபண்ணும் கிருமியைக் கண்டுபிடிக்க இன்னும் முயன்று கொண்டிருக்கிறார்கள். கண்டுபிடிக்கும் வரை உடனடியாகத் துன்பம் தவிர்க்கும் ஏதாவது ஒரு மருந்தைக் கொடுப்பார்கள். அதனுல் நோய் அமுக்கி வைக்கப்படுமேயொழிய தீராது. நாளடைவில் சளியானது மூளையின் மூக்கிணை எலும்புப் புழையழற்சிக் கோளாறு (Sinusitic) ஆக மாறும். இதனையும் இயற்கை வழியில் போக்காது மருந்துக்கு ஆளானுல் சீரழிக்கும் நோயாகவும் இது மாறலாம். உபவாசம் இருப்பதன் மூலம் ஆகாச தத்துவத்திற்கு உடலுள் பெருமளவு இடமளித்து உயிர் ஆற்றலைப் (பிராணசக்தியை) பெருக்கிக் கொண்டால் உண்டதை ஜீரணிக்கவும், ஜீரணமானபின் எஞ்சியதைக் காலா காலத்தில் வெளித்தள்ளவும் உதவும்.

எனது நண்பருக்கு என்னுடைய வைத்திய அறிவில் போதிய நம்பிக்கை இருப்பதற்கு நியாயமில்லை. எனவே அவர் என்னுடைய ''நோய் நண்பன்'' கொள்கைக்குப் போதிய மதிப்புக் கொடுத்ததாகத் தெரியவில்லை. இருந்தாலும் சாப்பாட்டில் கட்டுப்பாடாக இருந்தார். இரவில் தானிய உணவைத் தவிர்த்து பழஉணவு எடுத்துக்கொண்டார். அதிலும் கட்டுப்பாடாக இருந்து ஓரிரு பழங்கள் தான் சாப்பிட்டார். அன்று இரவு நல்ல தூக்கம். எனவே மறுநாள் காலையில் அவருக்குப் போதிய சுகம் கிடைத்தது. சளி அவரை அதற்குமேல் தொந்தரவு செய்யவில்லை.

மறுநாள் வேறொரு நண்பருக்குத் தும்மல். அவர் அன்று வழக்கம் போல் சாப்பிட்டார். ''Stuff the cold and starve the fever'' என்னும் கோட்பாட்டினை நினைவுறுத்திக் கொண்டார். இது எப்படியோ உலக வழக்கில் வந்து விட்டது சளிக்குப் பரிகாரம் உபவாசம் என்பதை

விஞ்ஞானிகள் பலர் ஏற்றுக்கொள்கின்றனர். ஆனால் போதிய வசதியுள்ள சாதாரண மக்கள் நேரம் தவறாது சாப்பிட்டுக் கொண்டேதான் இருக்கிறார்கள். உடலில் அழுக்கு சேர்ந்து சிறிது காலம் தாழ்த்தி பிராணசக்தியைக் கொண்டு அதனை வெளியேற்றுகின்றபொழுது துன்பம் ஏற்படுகிறது.

தும்மல் சாதாரணமாக வரப்போகிற காய்ச்சலுக்கு அறிகுறியாக இருக்கலாம். தும்மலுக்கு மருந்து ஏதும் சாப்பிடாமல் விட்டுவிட்டால் தலைவலி, தூக்கமின்மை, வயிற்றுக் கோளாறுகள் முதலியன வரலாம். காய்ச்சல் வந்துவிட்டால் உடம்பினுள் இருக்கும் வேண்டாப் பொருள்கள் உடம்பு முழுவதையும் போற்றியிருக்கும் தோல் வழியாக வெளிவந்து விடும். இந்தக் காய்ச்சல் இரண்டு, மூன்று நாட்கள் இருக்கும். இதனை ஹே ஃபீவர் என்று சொல்கிறார்கள். இதற்கும் வைக்கோலுக்கும் ஒரு சம்பந்தமும் இல்லை. பொதுவாக இக்காய்ச்சல் மரங்களும், செடிகளும் பூத்துக் குலுங்கும் காலத்தில் வருகிறது. அச் சமயங்களில் காற்றில் பூக்களிலுள்ள மகரந்தத்தூள் பரவலாகக் கலந்திருப்பதால் இதைச் சுவாசிக்கும் சிலருக்கு அழற்சியினால் காய்ச்சல் வருகிறது என்று நினைக்கிறார்கள். தும்மல் வரும் சமயம் மூக்கில் ஒருவித அரிப்பு இருக்கும். அதைப் போக்க எபிடிரைன் சல்ஃபட் மூக்குத்துளி (Nose drops) சொட்டு மருந்து போட்டு தற்காலிகக் குணம் பெறுகிறார்கள். ஆனால் அழுக்குகள் வெளிவருவதற்கு அவை உதவமாட்டா. இதற்கு சிறந்த மருத்துவம் உபவாசம் தான். காய்ச்சல்காலமாகிய மூன்று நாட்களும் முழு உபவாசம் இருக்க முடியாதவர்கள் இரண்டு வேளை புனர்ப்பாகக் கஞ்சியை சாப்பிட்டுக் கொண்டு இருந்தால் காய்ச்சலும் நின்று விடும். உடம்பிலுள்ள அழுக்கும் குறைந்து தும்மலுக்கு நிரந்தரப்பரிகாரம் காணலாம்.

தும்மல் என்பது ஒரு அறிகுறிதான். உடம்பிலுள்ள அழுக்கை வெளியேற்ற பிராணசக்திக்கு வாய்ப்பளிக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யாமல் மேலும் உணவு உட் கொண்டு பிராண சக்தியைச் செரிமான வேலையில் ஈடு படுத்தினுல் நோய் அதிகரிக்குமேயொழிய குறையாது. இந்த உண்மையைத்தான் ''நோய் நமக்கு நண்பன்''. அது நாற்சந்தியிலுள்ள கைகாட்டி மரம் போல் நமக்கு வழி காட்டி உதவுகிறது என்று இயற்கை வைத்தியர்கள் கூறு கிருர்கள்.இது நோயைப்பற்றிய நல்ல ஒரு மனப்பான்மை. இதனைப் புரிந்து கொள்ளாது நோயைக்கண்டு பயப்படு கிறவர்கள் எல்லையற்ற துன்பத்திற்கு ஆளாகிருர்கள்.

# 4. மருந்து வேண்டாம்

மனிதர்கள் அனைவரும் விரும்புவது நோயற்ற வாழ்வு. இதுவே குறைவற்ற செல்வம். நோயற்ற வாழ்வுதான் வாழ்வாங்கு வாழும் உயர் வாழ்வுக்கு அடிப்படையாகும். இதனாலேயே திருமூலரும் ''உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்'' என்று கூறியுள்ளார்.

## நோய் நீக்கலுக்குக் காரணம்

''நோய் பல அல்ல'' என்றும் ''நோய் நமக்கு நண்பன்'' என்றும் இதற்கு முன் கூறப்பட்டுள்ளது. அப்படியானால் நாம் ஏன் நோயின்றி வாழ முற்படவேண்டும்? உடம்பு அழிந்து போகும் நிலைக்கு வந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதைக் காட்டும் அறிகுறிதான் நோய். நோய் வந்தபோது நாம் விழித்துக்கொள்ள வேண்டும். உடம்பினுள் ஏதோ வேண்டாத பொருளோ, நச்சுப் பொருளோ தங்கி, அது நம் வளர்ச்சிக்கு இடையூறாக உள்ளது என்பதை நோய் காட்டுகிறது. வேண்டாத பொருள்களை வெளியேற்ற எல்லா முயற்சிகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். நச்சுப் பொருள்கள் வெளியேறி விட்டால் உடல் ஆரோக்கியத்தில் நிலைத்து நிற்கும். அத்துடன் நீண்ட நாள் வாழலாம். நச்சுப்பொருளை வெளியேற்ற முயற்சி செய்யாமல் நோயாளிகள் மருத்துவர்களிடம் போகின்றார்கள். அவர்கள் தங்களிடமுள்ள மருந்துகளைக் 'கொடுத்து நோயினைக் குணப்படுத்த முயலுகின்றனர்.

## மருந்துகளின் தன்மை

ஆங்கில மருத்துவர்களிடமுள்ள மருந்துகளோ பெரும்பாலும் வெறி மயக்கப் பொருள்கள். ஆங்கிலத்தில்

இதை டிரக் (Drug) என்று சொல்கிருர்கள். Medicine (மெடிசின்), Drug (டிரக்) என்று ஆங்கிலத்தில் இரு வார்த்தைகள் உண்டு. தமிழில் இரண்டையும் மருந்து என்று தான் சொல்லுகிறேம். அலோபதிக் மருந்துகளில் பெரும்பாலனவை டிரக்குகளே. மருந்துக் கடைகளில் தகுதி வாய்ந்த டாக்டர்களுடைய சீட்டு இல்லாமல் இந்த மருந்துகளைக் கொடுக்கமாட்டார்கள். இந்த மருந்துகளின் மீது 'விஷம்' என்று சிவப்பு எழுத்தால் எழுதப்பெற்றிருக்கும். விஷத்தை விஷத்தால் முறியடிக்க வேண்டும் என்ற கோட்பாடுடைய மருத்துவர்களும் பூச்சிகளால் நோய் வந்துள்ளது, அப்பூச்சிகளை விஷத் தால் தான் கொல்ல முடியும் என்ற கொள்கையுடை யோரும் இந்த நச்சு மருந்துகளை உபயோகிக்கின்றனர்.

## மருந்துகள் செய்யும் வேலையும் கதையும்

இம்மருந்துகள் செய்யும் வேலைகளைப் பார்த்தாலும் இதை விளங்கிக் கொள்ளலாம். சில மருந்துகள் உயிரைக் குடிப்பன; இவை பூச்சிகளைக் கொல்வதுடன் மனிதனின் உயிராற்றலையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைக்கும்; குடிக்கும்.

ஏற்கெனவேயுள்ள நச்சுப் பொருள்களுடன் இந்த நச்சுப் பொருளும் சேர்ந்து கொண்டு உணர்வை மரத்துப் போகச் செய்கின்றன கொஞ்ச காலத்திற்கு வலி தெரி வதில்லை. நோய் தீர்ந்து விட்டதென ஒரு பிரமை ஏற் படுகிறது. உண்மையில் நோய் தீருவதில்லை; அது தெரிய வில்லை; அவ்வளவே. சில சமயங்களில் இந்த நச்சுப் பொருள்கள் இரத்தத்தில் கலந்து, வேறு இடங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றன. அங்கிருந்து அவை வெளி யேற முயலும்போது துன்பம் ஏற்படுகிறது. மக்கள் அதனைப் புதிய நோய் என்று கருதுகின்றனர். பழைய

நோய் தான் புதிய இடத்திற்கு வந்திருக்கிறதென்பது அவர்களுக்குத்தெரிவதில்லை டாக்டர்களும் புதிய நோய்க்கு புதியதொரு சிகிச்சை செய்கிறார்கள். அவர்களுக்கு வருவாய் பெருகுகிறது. நோயாளிகளிக்குத் தற்காலிகப் பரிகாரம் கிடைக்கிறது. புதிதாக உட்செலுத்திய மருந்து பின் விளைவுகளை உண்டாக்குகிறதென்பதில் சந்தேகமில்லை. இது டாக்டர்களுக்குத் தெரிந்தே இருக்கிறது. ஆனால் அவர்கள் என்ன செய்வார்கள்? நோயாளிகள் துன்பத் தால் துடிதுடிக்கின்றனர். அதைவிட நோயினின்றும் உடனடியாக விடுபட வேண்டுமென்ற துடிதுடிப்பு அதிகம். நோயாளிகளின் சம்மதத்தின் பேரில் டாக்டர் கள் நோயைத் தீர்க்கிறோம் என்ற நினைப்பில் விஷப் பொருள்களாகிய டிரக்குகளைத் திரும்பத் திரும்பக் கொடுக் கின்றனர். தீவிர நோய்கள், நாட்பட்ட நோய்களாக மாறி கால இடைவெளி விட்டோ அல்லது இடம் மாறி யோ வந்து வந்து போய்க்கொண்டிருக்கின்றன. நாளுக்கு நாள் உடல் பலம் குறைந்து, நலிந்து காலம் வருவதற்கு முன்னரே கால தூதர்களைச் சந்திக்க வேண்டியுள்ளது. இது தான் மருந்தின் கதை.

## வள்ளுவர் வழி

பொய்யாமொழியாரும் ''மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு'' என்று சொல்லுகின்றார். மருந்து வேண் டாத வாழ்க்கைக்கு வழியும் கூறுகின்றார், ''அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின் மருந்து வேண்டாம்''. மனத் தெளிவும் வலிமையும் இருந்தால் இதைச் செய்வது எளிது. ஆனால் ''நீங்கள் எதை வேண்டுமானாலும் 'செய்யலாம். நான் உங்களை கரை சேர்ப்பேன்' என்று டிரக்குகள் கூறு கின்றன. இந்த ஆசை வார்த்தையை நம்பி தவறான கரைக்குப் போய்ச் சேருகிற நண்பர்கள் எப்படி திருவள்ளுவரின் திருவாக்கைக் கடைப்பிடிப்பார்கள்.

*மருந்து வேண்டாம்: மூன்று காரணங்கள்*

இயற்கை மருத்துவர்கள் மூன்று காரணங்களுக்காக மருந்தே (டிரக்) வேண்டாம் என்கின்றனர்:

*1.* அது நோயைக் குணப்படுத்துவதில்லை. உணர்வை மரத்துப் போகவைத்து அதன் மூலம் நோய் குண மடைந்து விட்டதுபோலக் காட்டுகிறது.

*2.* தீவிர நோயைத் தற்காலிகமாக உள்ளடக்கி வைத்தோ, வேறு உள் உறுப்புக்களை அளவுக்கு மீறித் தூண்டிவிட்டோ நாட்பட்ட நோயாக மாற்றுகிறது.

*3.* மருந்தாற்றலை நம்பி, தன்னம்பிக்கை குறைந்து மக்கள் பலவீனமடைகிறார்கள்; புலனடக்கமில்லாத வாழ்க்கை நடத்துபவர் மருந்தால் குணமடையலாம் என்று மறுபடியும் மறுபடியும் தவறான போக்கிலே போய், குடும்பத்திற்கும் சமுகத்திற்கும் பாரமாக இருந்து, மன வலிமை இழந்து, வாழ்ந்து மாய்கின்றனர்.

*காந்திவழி*

''மக்கள் கனவில் கூடக் கண்டறியாத நோய்களெல்லாம் இப்பொழுது இருக்கின்றன. இந்த நோய்களுக்குப் பரிகாரங்களைக் கண்டுபிடிக்க பட்டாளமே போல் டாக்டர்கள் நியமிக்கப்பட்டிருக்கின்றனர். இதனால் நோய்கள் குறையவில்லை. வைத்தியசாலைகள் தான் அதிகமாகின்றன.'' (இது 1908ஆம் ஆண்டு 'இந்திய சுயராஜ்யம்' என்னும் புத்தகத்தில் காந்திஜி எழுதியது). ''இந்த நோய்கள் எவ்விதம் உண்டாகின்றன?'' இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டுக் கொண்டு அவரே பதிலும் சொல்லுகின்றார். ''நிச்சயமாக நமது அசட்டையினாலோ அல்லது மிதமிஞ்சிய போகங்களினாலோ நோய்கள் உண்டாகின்றன. அளவுக்கு மிஞ்சிச் சாப்பிடுகிறேன்; எனக்கு அஜீரணம் உண்டா

கிறது; நான் டாக்டரிடம் போகிறேன்; அவர் ஒரு மருந்து கொடுக்கிறார்; குணம் அடைகிறேன். நான் மீண்டும் அதிகப்படியாகச் சாப்பிடுகிறேன்; டாக்டரின் மாத்திரை களையும் உட்கொள்கிறேன் முதல் தடவையிலேயே மாத் திரையைச் சாப்பிடாதிருந்தேனாயின் எனக்கு உரியதான தண்டனையை அனுபவித்திருப்பேன். திரும்பவும் அதிகப் படியாக சாப்பிட்டிருக்கவும் மாட்டேன். ஆனால் டாக்டர் குறுக்கிட்டு, நான் மிதமிஞ்சி நடந்து கொள்வதற்கு உதவி செய்தார். இதனால் என் உடல் சிரமமின்றி இருந் தது உண்மையெனினும், என் மனம் பலவீனப்பட்டு விட்டது. ஆகையால், தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிடுவதன் பயனாக மனத்தை அடக்கும் திறனை இழந்து விடுகிறோம்.

''கெட்ட செய்கைகளில் ஈடுபட்டுவிட்டேன்; இதனால் எனக்கு நோய் ஏற்படுகிறது. டாக்டர் குணப்படுத்து கிறார். இதில் விசித்திரம் என்னவென்றால் நான் திரும் பவும் கெட்ட காரியத்தைச் செய்வதுதான். டாக்டர் தலையிடாதிருந்தால் இயற்கை தன்னுடைய வேலையைச் செய்திருக்கும். என்னை நானே அடக்கியாளும் ஆற்றலும் எனக்கு உண்டாகியிருக்கும். கெட்ட காரியங்களிலிருந்தும் விடுபட்டு ஆனந்தமாக இருந்திருப்பேன்'' (இது காந்தி யடிகள் 1908 ஆம் ஆண்டு சொன்ன கருத்து)

இப்படி ஆற்றல் இழந்து டாக்டர்களின் தயவில் வாழும் கோடான கோடி மக்களுக்கு காந்தியடிகள் தமது அனுபவத்திலிருந்து வழிகாட்ட முயன்றார். அதன் பயனாக அவர் தென்னாப்பிரிக்காவில் வாழும்போதே, 'ஆரோக்கியத் திற்கு வழிகாட்டி' என்ற ஒரு நூலை குஜராத்தியிலும், ஆங்கிலத்திலும் வெளியிட்டார். அவர் இந்தியா திரும்பி யதும் தமது சுயஆராய்ச்சியைத் தொடர்ந்தார். பழைய நூல் வெகுவாகப் பிரபலம் அடைந்ததைக் காந்தியடிகளே

கண்டு வியந்தார். இதுஉலகிலுள்ள பலமொழிகளில் வெளி வந்துள்ளதையும் தெரிந்தார். இந்தநூலின் பிரதிகள் 1940 ஆம் ஆண்டில் கிடைக்காமல் இருப்பது தெரிந்து, தமது சிறைவாசத்தின் போதும் அதற்கு பின்னர் பல் வேறு வேலைகளுக்கிடையிலும் 'ஆரோக்கியத்திறவுகோல்' என்னும் கையடக்க நூல்ஒன்றையும் எழுதிவெளியிட்டார்' இதில்இயற்கை ஆற்றல்களை அறிவறிந்து உபயோகிப்பதன் மூலமும், இயற்கையின் விதிகளை ஒட்டி வாழ்வதன் மூல மும் எடுத்ததெற்கெல்லாம் டாக்டர்களிடம் ஓடும் பழக் கத்தை மாற்றி, தனக்குத் தானே எப்படி மருத்துவம் செய்து ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழலாம் என்பதை விளக்கி உதவுகின்றார். இதுஅவர் மக்களினத்திற்குச் செய்த சேவை களுள் மகத்தான ஒன்றாகும்.

## அலோபதிக் மருத்துவர்களின் போக்கு மாற

சென்ற எழுபது ஆண்டுகளில் மருந்தைப் (டிரக்) பற்றிய கருத்து அலோபதிக் வைத்தியர்களிடையே கூட மாறியுள்ளது. டாக்டர் வில்லியம் ஆஸ்லர் மேற்கத்திய முறைகளைப் பின்பற்றும் டாக்டர்களிடையே பிரபல மானவர். இவர் 'என்ஸைக்ளோபீடியா அமெரிக்கானு' பத்தாவது தொகுப்பில் 'மருந்து' என்ற தலைப்பில் எழுது வதாவது: சில தலைமுறைகளுக்கு முன் மருந்து கொடுக் காமல் தங்கள் தொழிலை டாக்டர்கள் நடத்தியிருக்க முடியாது. அப்படிச் செய்வது விஞ்ஞானத்துக்கு மாறு பட்டது. உயிருக்கு ஆபத்து விளைவிக்கும் என்று கூட நம்பினர். இப்போதோ புதிய தலைமுறையினர்களிடையே டாக்டர்கள் எந்தவிதமான மருந்தையும் கொடுக்கக் கடமைப்பட்டவர்களல்ல என்ற கருத்து வேறூன்றி விட்டது. இவர்கள் புதிய சிகிச்சை முறைகளான, இயற்கை வழியிலான உணவு, உடற்பயிற்சி, குளித்தல்,

பிடித்து விடுதல் போன்ற முறைகளைக் கையாளு கின்றனர். வேறு வார்த்தைகளில் சொல்லப்போனால் இயற்கை சக்திகளான ஆரோக்கிய உணவு, விறுவிறுப் பான இரத்த ஓட்டம், கழிவு உறுப்புக்கள் தம் வேலையை ஒழுங்காகச் செய்வதில் உதவி முதலியவற்றைக் கையாண்டு நோய்க்குப் பரிகாரம் காண்கின்றனர். இப்போதெல்லாம் அலோபதிக் ஆஸ்பத்திரிகளில் கூட உணவுக் கட்டுப்பாடு பற்றிப் பேசப்படுகிறது. உடற் பயிற்சி 'பிஸியோதெரபி' என்ற பெயரால் நோய் நீக்க உபயோகமாகின்றது; ஆனால் இதனைக் குறைந்த நிலையில்தான் காண்கின்றோம். டிரக்குகள் உற்பத்தி நாளுக்கு நாள் அதிகமாகின்றது. டாக்டர்களும் காசே குறியெனக் கொண்டு இம்மருந்துகளை மேலும் மேலும் உபயோகித்து நோய்களை வளர்க்கின்றார் கள். இப்போக்குக் குறைய வேண்டுமானால் பொது மக்களின் மனப்பான்மை மாறவேண்டும். இவர்கள் நோயைக் கண்டு பயப்படக் கூடாது. உடலைப்பற்றிய உண்மைகளை அறிந்து உடலோம்பும் கலையினை வளர்க்க வேண்டும். ''டாக்டர் எனக்கு வயிற்றுவலி, ஊசிபோடுங் கள்'' என்கிற நிலை மாறி ''எனக்கு வந்துள்ள வலிக்கு நானே காரணம், அதனை நானே போக்கிக் கொள்ள முடியும்'' என்ற தன்னம்பிக்கை உண்டாக வேண்டும்.

நமக்கு நாமே வைத்தியர் என்ற நிலை வந்தால்தான் மனிதப் பிறவியின் பயனை நாம் விரைவில் அடைய முடியும்.

## அவலநிலையில் அரைகுறை வைத்தியமே மேல்

காந்தியடிகள் அலோபதிக் வைத்திய முறையினைக் கடிந்து கொள்ளுவதற்கு வேறு காரணமும் உண்டு. அவர் கூறுகின்றார்: ''பாபங்களைப் பரப்பும் ஸ்தாபனங்களே ஆஸ்பத்திரிகள். தங்கள் உடம்பைப்பற்றி மனிதர் அதிக

சிரத்தை எடுத்துக்கொள்வதில்லை. ஒழுக்கமின்மை அதிகரிக்கிறது. எல்லோரிலும் படுமோசமானவர்கள் அலோபதிக் டாக்டர்கள். மனித உடலைக் குறித்துச் சரியான அக்கறை எடுத்துக்கொள்ளாத தவறுக்காக, வருடந்தோறும் பல்லாயிரக்கணக்கான மிருகங்களைக் கொல்கின்றனர். அவற்றை உயிரோடு அறுத்துச் சோதிக்கின்றனர். எந்த மதமும் இதை அனுமதிக்கவில்லை. நம் உடலுக்காக இத்தனை உயிர்களை மாய்க்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை என்று எல்லோரும் கூறுகின்றார்கள்.''

காந்தியடிகள் நச்சு மருந்துகள் வேண்டாமென்பதற்கு வேறொரு காரணமும் கூறுகின்றார். ''நாம் மருத்துவத் தொழிலை ஏன் மேற்கொள்ளுகிறோமென்பது முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியதாகும். மனித வர்க்கத்திற்குச் சேவை செய்வதற்காக இது மேற்கொள்ளப்படவில்லை. நிச்சயமாக கௌரவத்தையும், செல்வத்தையும் அடையலாம் என்பதற்காக டாக்டர்கள் ஆகிறோம். இத்தொழில் மனிதவர்க்கத்திற்குப் பணி செய்வது என்பது எதுவுமில்லை. மனிதவர்க்கத்திற்கு இதனால் தீமையே என்பதை எடுத்துக் காட்ட முயன்றிருக்கின்றேன். டாக்டர்கள், தாங்கள் அறிவு மிக்கவர்கள் போல் காட்டி, அதிகப்படியான கட்டணமும் விதிக்கின்றனர். அவர்களுடைய மருந்துகள் உண்மையில் சில தம்படிகளே பெறுமானவை. அவைகளுக்கு ரூபாய்க்கணக்கில் விலை வாங்கப்படுகின்றது. பொதுமக்களும் தங்களுடைய அறியாமையினாலும், ஏதோ நோய் நீங்கும் என்ற நம்பிக்கையினாலும் தங்களை ஏமாற்ற அவர்களுக்கு வாய்ப்புத் தருகின்றனர். ஆகவே மனித வர்க்கத்தினிடம் அன்பு காட்டுவது போன்று வேஷம் போடும் டாக்டர்களைவிட நாம் நன்கு அறிந்த அரைகுறை மருத்துவர்கள் மேல் அல்லவா?''

மருந்து வேண்டாம் என்பதற்கு ஆதரவாகப் பல காரணங்கள் காட்டப்பட்டுள்ளது. ஆனால் நோய் நீக்கு வதற்கு இயற்கை வழியே போதுமென்றால் 'மருந்து' என்று தலைப்பிட்டு திருவள்ளுவர் ஒரு அத்தியாயமே எழுதியிருக்க வேண்டியதில்லையல்லவா? மருந்து வேண் டாம் என்கின்றார் என்பது ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய வாதமே. அவர் கூறும் மருந்து என்ன என்பதையும் அவற்றை எப்போது, எவ்வாறு கையாள வேண்டும் என்பது பற்றியும் அடுத்து கவனிப்போம்.

# 5. வெளியேற்றுதலுக்குப் பதிலாக அமுக்கி வைத்தல்

நாம் உண்ணும் உணவு இரத்தமாக மாறி உடலுக்கு வேண்டிய ஊட்டத்தைக் கொடுக்கிறது. உண்ணும் எல்லாப் பொருள்களுமே இரத்தமாக மாறிவிடுவதில்லை. உடம்பில் ஊறும் செரிமானச்சுரப்பு நீர்களும், புளிமங்களும் அன்னக்குழம்புடன் சேர்ந்து பின்னர், அன்னரசமாகவும், அதிலிருந்து உறிஞ்சப்பட்ட சாரம் இரத்தமாகவும் மாறுகிறது. எஞ்சிய பொருள்கள் வேண்டாதவையாக பெருங்குடல் வழியாக வெளித்தள்ளப்படுகின்றன. இப்பொருள்கள் ஐவகை மலங்களாக அதாவது கரியமிலவாயு, வியர்வை, சிறுநீர், மலம், கபம் என வெவ்வேறு உறுப்புக்களினுல் வெளியேற்றப்படுகின்றன. இந்த வேலை அவ்வப்போது நடைபெற்ருல் பரவாயில்லை. ஆனுல் நாகரீக வாழ்வில் ஈடுபட்ட மனிதர்கள் பலர் இதனைக் காலாகாலத்தில் செய்வதில்லை. தடைபட்ட மலம் உள்ளே தங்கி நிற்கின்றது. உடலுள் உறையும் பிராணசக்தி காலங்கடந்து உடம்பில் நிற்கும் கழிவுப் பொருள்களை வெளித்தள்ளும் இயக்கமே நோய் எனப்படுகிறதென்று இயற்கை மருத்துவர்கள் நம்புகிருர்கள். ஆதலால்தான் இவர்கள் நோயை நண்பனுகக் கருதுகின்ருர்கள். நோய்க்கு இவர்கள் பயப்படுவதில்லை. தோன்றும் அறிகுறிகளைக் கண்டு அஞ்சுவதில்லை. காரணங்களைக் கண்டுகொண்டு அந்நியப் பொருள்கள் அதாவது உடற்கட்டுமானத்துக்கு வேண்டாத உள்ளேயுள்ள பொருள்களை வெளியேற்ற உதவுகின்றனர்.

நவீனமுறை பயின்ற மருத்துவர்கள் எளிய இயற்கை மருத்துவச் சிகிச்சைகளைக் கையாளாது அறிகுறிகளையே நோய் என்று நினைத்து அவற்றிற்குப் பரிகாரம் காண முயலுகின்றனர். அவர்கள் கையாளும் பரிகாரங்கள் மலத்தை வெளியேற்றுமல் உள்ளே அமுக்கி வைக்கவே செய்கின்றன. இதனை நவீன மருத்துவர்கள் ஒப்புக் கொள்வதில்லை. தங்களுடைய மருத்துவமும் மலத்தை வெளியேற்றவே செய்கிறதென்று கூறுகின்றனர்.

ஆனுல் உண்மை என்ன? சளி, இருமல், கோழை முதலிய நோய்க்குறிகள் நீங்க, சாப்பிடும் மருந்துகள் ஒவ்வொன்றிலும் அபின், கஞ்சா போன்ற போதைப் பொருள்கள் கலந்திருப்பது வெள்ளிடைமலை. இவை மலத்தை நீக்குவதற்குப் பதிலாக மலம்தோன்றும் இடங் களிலுள்ள ஜவ்வு படலத்தையும், நரம்புகளையும் தளரச் செய்து செயலற்றவைகளாக்கி, ஸ்தம்பிக்கவைத்து விடு கின்றன. உடனடியாகக் குணம் இருப்பது போல் தோன்று கின்றது. உண்மையில் நடப்பது வெளித்தள்ளும் ஆற்றல் குறைந்து, மருந்தின் வேகத்தால் மலங்கள் உள்ளொடுங்கி உயிரணுக்களுக்கிடையே பதுங்கிக் கொள்கின்றன. இதே போல் பாதரசம், ஈயம், வங்கம், துத்தநாகம் போன்ற மருந்துகளிலுள்ள விஷம் உள்ளுடம்பிலுள்ள இயக்கங் களைத் தடைசெய்து அல்லது மிகவேகமாகத் தூண்டி மல வெளியேற்றலுக்குத் தடையாகவே வேலைசெய்கின்றன. இத்தகைய சிகிச்சைகள் நடைபெறும் பொழுதெல்லாம் தற்காலிகச் சுகம்கிடைப்பினும், மருந்தின் விஷமும் மலத்தின்விஷமும் கலந்து புதிய புதிய நோய்களாக உருவெடுக்கின்றன. ஆஸ்த்மா, இதயநோய், புற்றுநோய், கண்டமாலை, மேகநோய், நமட்டுச் சொறி முதலியவை தோன்றி மனிதர்களை அல்லற்படுத்துகின்றன. இத்தகைய நோய்களை நவீனமருத்துவம் ஊசிகுத்துவதன் மூலமும்,

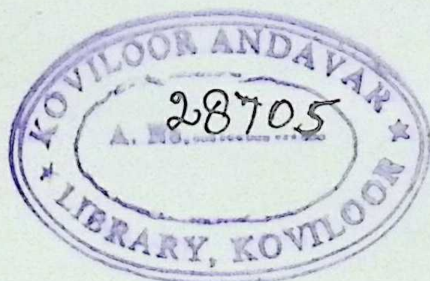
அறுவைசிகிச்சையின் மூலமும் குணப்படுத்த முயலுகிறது. ஆனால் இவை உருமாறி மறுபடியும் மறுபடியும் வந்து தொலேகின்றன. டாக்டர்களைக் கேட்டால் ஆமாம், இவை யெல்லாம் தீராத நோய்கள். புதிய மருந்துகளைக் கண்டு பிடித்துத்தான் இவைகளைப் போக்க முடியும். இவை களுக்கு நடைமுறையில் உள்ள மருந்துகளை உட்கொண்டு காலங்கடத்துங்கள் என்று சமாதானப்படுத்துகின்றனர். நீரழிவு நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது. ஆனால் நாள் தோறும் இன்சுலின் ஊசி போட்டு எப்படியோ வாழலாம் என்ற ஆறுதல் கிடைக்கின்றது. அறுவையின் மூலமாக வோ அல்லது சுட்டுப்பொசுக்குவதன் மூலமாகவோ புற்று நோயிலிருந்து தற்காலிகமாகத் தப்பலாம். அதை அறவே ஒழிக்க இதுவரை பரிகாரம் காண முடியவில்லை என்கின் றனர். இதே கதைதான் ஆஸ்த்மா, க்ஷயம், மூலம், பௌந்திரம் போன்ற தீராத நோய்களுக்கும். இவை களுக்குப் பெயரே தீராத நோய்கள்.

ஆராய்ச்சியாளர்கள் இதுவரைக் கண்டுபிடித்துள்ள 4000-க்கும் மேற்பட்ட நோய்களில் 60 சதவிகித நோய் கள் டாக்டர்களால் அதாவது நவீன மருந்துகளால் உண்டானவை என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இவான் இலிச் என்ற பேரறிஞர் Medical Mnemisis அதாவது 'வைத்தியச் சாபத்திடு' என்ற ஒரு புத்தகமே எழுதி வெளியிட்டுள்ளார்.

இயற்கை மருத்துவர்கள் நோயின் அறிகுறிகளுக்கு மருத்துவம் செய்யாமல், உடம்பிலுள்ள பிராண சக்தியை அதிகப்படுத்தி மலத்தை வெளியேற்றும் தந்திரங்களைக் கையாளுகின்றனர். உடம்பில் போதுமான பிராணசக்தி அதாவது உயிராற்றல் இருந்தால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். உடல் தானியங்கி இயந்திரம். அதற்கு ஒரு

வாய்ப்புக் கொடுத்தால் தானே சூழ்நிலையுடனும் இயற்கையுடனும் சமநிலை எய்தும் ஆற்றல் பெற்றது. எண்ணங்களின் கோளாறுகளினலோ, உணவென்று வேண்டாதவைகளை ருசிகருதி உட்கொள்வதினலோ உண்டாகும் துன்பங்களை அறிவறிந்து மாற்றி அமைத்துக் கொண்டால் இப்போது நடைபெறுகின்ற வேண்டாத வேலைகள் பலவற்றை இல்லாமலே செய்துவிடலாம்.

கோடான கோடி ரூபாய்கள் செலவிட்டு ஆராய்ச்சியாளர்களைத் தயார் செய்து மருந்தகங்களின் மூலம் புதுப் புது மருந்துகளைக் கண்டுபிடித்து உற்பத்தி செய்து அவற்றிற்கு சந்தை தேட முயற்சிக்கும் வேலைகளின் பெரும்பகுதியைக் குறைத்து, அதனல் எஞ்சும் ஆற்றலையும், வேறு பல வசதிகளையும் ஆக்க வேலைகளுக்குப் பயன்படுத்தலாம். இதனல் நவீன மருத்துவம் தவருனது அல்லது அதிலுள்ள எல்லாமே மனித நலனுக்குப் பயன் படாதது என்ற அர்த்தமில்லை. அறிவியல் துறை வளர்ச்சியை உள்ளறிவு கொண்டு உகந்த அளவு பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.



# 6. உணவே மருந்து; மருந்தே உணவு

*நோயுற்ருர் வாழ வழி*

நோய் பல காரணங்களால் வரலாம். அவற்று ளெல்லாம் மிகவும் முக்கியமானது உடலில் மலம் தேங்கி விடுவதேயாகும். எனவே தான் ''அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின் யாக்கைக்கு மருந்து வேண்டாம்'' என்று திருவள்ளுவர் தெள்ளத் தெளிய கூறியுள்ளார். உண்ட உணவு செரிமானம் ஆகிவிட்டதா, செரிமானம் ஆனபின் வேண்டாத கழிவுப்பொருள் உடலிலிருந்து வெளியேற்றப் பட்டு விட்டதா என்று தெரிந்து அடுத்த உணவை உட் கொள்ளவேண்டும். இந்த சீரிய உண்மையை மக்களில் பலர் கடைப்பிடிப்பதில்லையாதலால் நோய்வாய்ப்படு கின்றனர். வந்த நோயைப் போக்கிக்கொள்வதற்கும், நோய்வராமல் உடல் நலத்தைக் காப்பாற்றிக்கொள் வதற்கும் 'உணவே மருந்து; மருந்தே உணவு' என்ற ஆலோசனையைக் கடைப்பிடித்தால் நோயற்ற வாழ்வு வாழலாம்.

*அளவின் அவசியம்*

நோயாளிகளுக்கு டாக்டர்கள் மருந்து கொடுக்கும் பொழுது மருந்தின் ஒரு அளவு குறிப்பிடுகிருர்கள்; எத்தனை தடவை சாப்பிடவேண்டும் என்று குறிப்பிடு கிருர்கள்; எந்தெந்த நேரத்தில் சாப்பிட வேண்டுமென் பதையும் வற்புறுத்துகின்றனர். எனவே மருந்து சாப் பிடுவதில் அளவு, தடவை, காலம் இவை மூன்றையும் கவனித்து ஒழுக வேண்டியுள்ளது. இதைப் போலவே நோயாளிகள் உணவையும் தமக்குள்ள செரிக்கும்

ஆற்றலுக்கு ஏற்றவாறு ஒரு அளவு ஏற்படுத்திக்கொண்டு சாப்பிடவேண்டும். இது மட்டும் போதாது. நோய் நிலையை அனுசரித்து அந்த குறைந்த உணவையும் எத்தனை தடவை சாப்பிட வேண்டுமென்பதையும் நிர்ணயித்துக் கொள்ளவேண்டும். சாப்பிடுவது இரண்டு தடவையா, மூன்று தடவையா என்று தீர்மானம் செய்த பின் உணவை எந்தெந்த நேரத்தில் சாப்பிட வேண்டுமென்று முடிவு செய்து, ஒவ்வொரு நாளும் அதே நேரத்தில் சாப்பிட வேண்டும். காலத்திற்கு முந்தியோ, பிந்தியோ காலந் தாழ்த்தியோ உணவு அருந்துதல் மேலும் ஆரோக்கியக்கேட்டையே விளைவிக்கும்.

உணவை ஒழுங்குபடுத்துவதன் மூலமே நோயிலிருந்து விடுதலை பெற முடியும். உணவாக உட்கொள்ள முடியாத எந்தப்பொருளையும் நோயாளிகள் அருந்தக் கூடாது. எந்தப் பொருளை உணவாக வழக்கமாக உபயோகப்படுத்துகிறோமோ, அவைகளையே கூட்டியோ, குறைத்தோ உண்டு நோயை சரிப்படுத்திக்கொள்ள முடியும். சாதாரணமாக டாக்டர்கள் கொடுக்கிற மருந்துகளெல்லாம் இந்த விதிக்குப் புறம்பாகவே இருக்கும். வைத்தியர்கள் கொடுக்கும் மருந்துகளில் பெரும்பான்மையானவை விஷத் தன்மையுடையவை. எனவே தான் இயற்கை மருத்துவர்கள் 'மருந்து வேண்டாம்' என்கின்றனர். கடைகளிலோ, மருத்துவமனைகளிலோ, வைத்தியரிடமோ கிடைக்கும் மருந்துகளை விலக்கி உணவுப்பொருள்களையே மருந்தாகக் கொள்ள வேண்டுமென்பது கருத்து. இது சிக்கலில்லாதது; செலவும் குறைவு. இயற்கைக்கு ஒத்தது.

### நோயற்றோர் வாழ வழி

மேலே கூறிய யோசனை நோயாளிகளுக்கு. நோயற்றவர்களும் நோய் வராமல் காத்துக்கொள்ள வேண்டுமானால்

மருந்தையே உணவாகக் கொள்ளவேண்டும். பசிப்பிணி போகத்தான் உணவை உட்கொள்கின்றோம். அம்மருந்து உணவாக அமைந்து உடலை வளர்க்கும். அளவுக்கு அதிகமாக மருந்தை உண்டால் எப்படி நோய் மிகைப் பட்டு சிக்கலாகிறதோ அதைப் போல் பசிப்பிணி தீர்க்க உட்கொள்ளும் உணவுமருந்தும் ஆரோக்கியத்தை நிலை குலையவே செய்யும். எனவேதான் வள்ளுவர் மருந்தே உணவு என்னும் கோட்பாட்டுக்கும் ஆதரவு தருகிறார்:

''இழிவறிந் துண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்
கழிபேர் இரையான்கண் நோய்''.

இது மற்றொரு குறள்: 'அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு' என்பதன் விரிவு இக்குறள். நோய் இல்லாதவர்கள் உணவை மருந்து போல் பயன்படுத்தாது, நாவை திருப்திப்படுத்துவதற்காக உண்பார்களேயானால் அவர்கள் நோய்வாய்ப்படுவது நிச்சயம்.

## சுவைகளும் ஆரோக்கியமும்

ஆறுதாதுக்களால் ஆனது உடல். ஒவ்வொரு தாதுவும் ஒரு சுவையால் உண்டாக்கப் பெருகிறது. உதாரணமாக துவர்ப்புச்சுவை இரத்தத்தை வளர்க்கின்றது. உப்பு எலும்பையும், இனிப்பு தசையையும் வளர்க்கின்றன. அது போலவே புளிப்பு கொழுப்பையும், கசப்பு எலும் பையும் காரம் அல்லது ரசம் ஜீவதாதுவையும் வளர்க் கின்றன. இவற்றுள் ஏதாவது கூடியோ குறைந்தோ இருந்தால் ஆரோக்கியத்தில் மாறுபாடு உண்டாகும். உலகத்திலுள்ள எல்லாப் பொருள்களிலும் இந்த ஆறு சுவைகள் கூடியோ, குறைந்தோ இருக்கும். சுவைகளின் விகிதாச்சாரம் மாறுபடும். மனித உடலில் ஒரு விதமான விகிதாச்சாரத்தில் இந்த ஆறு சுவைகளும் கலந்துள்ளன. அதே விகிதாச்சாரம்தான் தாய்ப்பாலில் இருக்கின்றது.

குழந்தை வளர்ச்சிக்கு தாய்ப்பாலைத் தவிர வேறு உணவு தேவையில்லை. அதற்கு வேண்டிய எல்லாத் தாதுக்களும் தாய்ப்பாலிலேயே கிடைத்து விடுகின்றது. பசும்பாலிலும் ஆறு சுவைகளும் மனிதனுக்குத் தேவையான விகிதாச் சாரத்தில் இருக்கிறது. தேங்காயிலும் இருப்பதாக சில உணவு ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றார்கள். தேங்காயை மட்டும் உண்டு வந்தாலே மனிதன் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வரலாம் என்பது அவர்களுடைய கூற்று. ஆனால் இன்றைய மனிதன் இயற்கை வழியை விட்டு செயற்கைப் பாதையில் நெடுந்தூரம் வந்து விட்டான். வெந்ததை உண்பது மட்டுமல்லாமல் கண்ணுக்கும், மூக்குக்கும், நாவிற்கும் அடிமையாகி அவற்றைத் திருப்திப்படுத்து வதில் கண்ணுங் கருத்துமாய் இருக்கின்றான். இதனாலேயே அவனுக்குப் பல நோய்கள். இதிலிருந்து மீண்டும் இயற்கை வழி திரும்ப அவன் திட்டமிட்டு சிறிது சிறிதாக முயல வேண்டும். சமைப்பது உணவுப் பொருள்களிலுள்ள போஷாக்குகளை அழித்து விடுகின்றது என்பது மட்டு மில்லாமல் உடல் உறுப்புக்கள் சிலவற்றிக்கு வேலை யில்லாமலும் செய்துவிடுகின்றது. கொஞ்சம், கொஞ்ச மாக சமைக்காத காய்கறிகளைச் சாப்பிட்டுப் பழகி வந்தால் நோய் நீங்கி ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ்வதற்கு அது உதவியாகும். ஏதாவது ஒரு பொருளை மட்டும் சாப்பிடுவதற்குப் பதிலாக, கலப்பு உணவு சாப்பிட்டால் உடம்பு தனக்கு வேண்டிய சுவைகளை எடுத்துக்கொள்ளும் என்பது பலரது அனுபவம். ஆனால் கலப்பு உணவு என்கிற போது பல பொருள்களை ஒன்றாகக் கலந்து சாப்பிட்டு வயிற்றை நிரப்பிவிடக் கூடாது.

### இருவகை உணவுகள்

உணவைப் பொதுவாக இரு பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கின்றார்கள். 1) காரம் 2) அமிலம். இவ்விருவித

உணவுகளும் உடம்பு வளர்ச்சிக்கு அவசியம். உப்பு அல்லது கார உணவு 80% தேவை; அமில உணவு 20% தேவை. துவர்ப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு முதலிய சுவைகளில் அமிலம் அதிகமாகவும், உப்பு, கசப்பு, காரம் முதலிய சுவைகளில் காரம் அதிகமாகவும் இருக்கிறது. காரத்தன்மையான உணவுகள் நாடி நரம்புகளைத் தூய்மையாகவும் உடம்பில் பிராண சக்தி எங்கும் பரவுதற்கு வாய்ப்பு அளிப்பன வாகவும் இருக்கிறது. இதனை 'மின்கடத்தி உணவு' என்றும் கூறுகின்றனர் அமில உணவோ பிராண ஓட்டத்தைத் தடைப்படுத்தக் கூடிய தன்மைகளை உடையதாக இருக்கும். தினசரி சாப்பிடும் உணவு வகைகளில் கார உணவுகளையே அதிகமாகக் கொள்ள வேண்டும். அமில உணவுகள் அதிகரிக்கும் அளவுக்கு நோயும் அதிகமாகும்.

### மூவகை உணவுகள்

உணவுகளை இன்னொரு விதமாகவும் பிரிக்கலாம். மனிதனுக்கு குணம் இருப்பது போல உணவுப் பொருள்களுக்கும் உள்ளது. தாமசம், இராஜசம், சாத்வீகம் என்ற மூன்று விதமான குணங்கள் இருக்கின்றன. தாமச உணவுகள் சோம்பலை வளர்க்கும். இராஜச உணவுகள் காம, குரோத லோபங்களை வளர்த்து ஆடி, ஓடி துறுதுறு வென்றிருக்கும் தன்மையை வளர்க்கும். சாத்வீக உணவுகள் மனிதனை நடுநிலையில் நிறுத்தி ஒழுக்கத்தில் உயர்த்தும். எனவே ஒவ்வொருவரும் பெரும்பாலும் சாத்வீக உணவை உட்கொள்வது நல்லது. இதனால் உடலும், உயிரும் ஒருங்கே வளரும்.

நோயாளிகள் நோய் நீங்குவதற்கும் பிறர் நோயற்ற, ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ்வாங்கு வாழ்வதற்கும் 'உணவே மருந்து; மருந்தே உணவு' என்னும் நியதியினைக் கடைப்பிடித்தால் நீடு வாழலாம்!

# 7. மருந்தும், திருவள்ளுவரும்

திருவள்ளுவர் நட்பு இயலில் 'மருந்து' என்னும் தலைப்பிலேயே ஒரு அதிகாரம் அமைத்துள்ளார். வாதம், பித்தம், கபம் என நோய் மூன்று வகைப்படும். இம் மூவகை நோயகளுக்கும் காரணம் உணவும், செயல்களும் தான். இவை இரண்டில். ஏதாவது ஒன்றுகுறைந்தாலும் மிகுந்தாலும் நோய் வரும். நோயை மூன்றுவகையாகக் கூறிய திருவள்ளுவர் மருந்தை நான்காக வகைப்படுத்து கிறார். 1. மருந்து பல பிணிகட்கும் ஏற்றதாகவும், எளிய தாகவும் இருக்கவேண்டும். 2. சுவை, வீரியம், விளைவாற்றல் களால் மேம்பாடுடையதான ஒரு மருந்தாய் இருக்க வேண்டும். 3. பல பிணிகளுக்கும் ஏற்றதாகவும், சுத்த முள்ளதாகவும் இருக்கவேண்டும். 4. தப்பாமல் அறுப்ப தாய் பகுதியோடு பொருந்துவதாக இருத்தல் வேண்டும். உணவு மேற்கூறிய நான்கு இலட்சணங்களையும் உடைய தாக இருத்தலால், உணவாகிய ஒரு பொருளைக்கொண்டே நோய் வராமல் தடுத்துக் கொள்ள முடியும்; வந்தாலும் அதைக்கொண்டே தீர்த்துக்கொள்ளமுடியும் என்று நம்பி வழிகாட்டுகிறார். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக 1. நோயாளி யும் 2. மருத்துவனும் 3. மருத்துவனுக்கு உதவியாக இருப்பவனும் 4. மருந்தும் ஆகிய நான்குமே நோயாளியின் நோயைத் தீர்க்க அவசியமானவை. இவை நான்குமே மருந்து. மருந்து நான்கு கூறுகளைக் கொண்டது என்பது வள்ளுவரின் முடிந்த முடிவாகத்தெரிகிறது. ஆகவேதான் இந்த அத்தியாத்தின் பத்தாவது குறளில்:

''உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்து உழைச்செல்வானென்று
அப்பால்நாற் கூற்றே மருந்து'' என்று சொல்கிறார்.

இக்குறளுக்கு உரை எழுதியுள்ள பரிமேலழகர், பரிதியார், காளிங்கர் ஆகியோர் வியாதி கொண்டவர்க்கும், வைத்திய ருக்கும், மருந்திற்கும், பரிகாரம் பண்ணுவாருக்கும் முறை, யே நன்னான்கு குணம் உண்டு என்கின்றனர். இதைக் குறிப்பாக இயற்கை மருத்துவர்கள் மனதில் கொள்வது நல்லது.

1. நோயாளியின் குணம்

i) திடவான் ii) யதார்த்தவான் (மருந்துத் துன்பம் பொறுக்கக் கூடியவன்) iii) மருத்துவன் வழி நிற்பவன் iv) கிழையுள்ளவன் அதாவது பொருளுடையவன்.

2. மருத்துவரின் குணம்

i) கற்றவன் ii) தெய்வசகாயம் உள்ளவன் iii) கண்ணுனி உள்ளவன் iv) கோவண சுத்தம் உள்ளவன்.

3. பரிகாரியின் குணம்

i) நோயாளியின் மேல் பக்தி ii) வைத்தியர் சொன்ன படி நடத்தல் iii) சோம்பலின்மை iv) ஈகைக்குணம்.

4. மருந்தின் குணம்

i) எளியது ii) ஒரு மருந்து iii) சுத்தம் உள்ளது iv) தப்பாமல் அறுப்பது.

மருந்து எளியதாகவும், நிச்சயமாகக் குணப்படுத்தக் கூடியதாகவும் எங்கும் எல்லோருக்கும் கிடைப்பதாகவும், வேறுபின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தாததாகவும், சுத்தமான தாகவும் இருக்க வேண்டும் என்பது திருவள்ளுவரின் முடிவு. இதனை மேலே பார்த்தோம். இந்த வேலையை உணவே செய்துவிடும் என்பதும் அவரது கருத்து. அருந் தியது அற்றது போற்றியுண்டால் மருந்து வேண்டாம் என்று ஒரு குறளில் விளக்குகின்றார். அற்றது போற்றுவது

எப்படி? பரிமேலழகர் இதற்கு விளக்கம் தருகின்றார். "ஒருவன் முன் உண்டது அற்றபடியை குறிகளான் தெளிய அறிந்து பின் உண்ணவேண்டும்" i) யாக்கை நொய்மை ii) தேக்கின் தூய்மை iii) காரணங்கள் தொழிற்குரிய ஆதல் iv) பசிமிகுதல் என்ற நான்காக குறிகள் பிரிக்கப் படுகின்றன. தேக்கு என்பது ஏப்பம்; புளிச்ச ஏப்பம் வந்தால் உண்டது செரிமானம் ஆகவில்லை என்பது யாவரும் அறிந்ததே. தூய்மையான, மணமற்ற, ருசியற்ற ஏப்பம் வருவதைக் காணப்பழகிக் கொள்வது நோயற்ற வாழ்வுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

உணவுபற்றியே திருவள்ளுவர் ஆறு குறட்பாக்களில் பேசுகின்றார். அருந்தியது அற்றது போற்றியுண்டால் மட்டும் போதாது. அளவு அறிந்து உண்ணவேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் ஏற்படும் பெரும் பயனையும் நினைவு கூர்ந்து அளவாக உண்ணவேண்டியதன் அவசியத்தை வற்புறுத்துகின்றார். நெடிது வாழலாம் என்று ஆசை காட்டுகின்றார். நெடிது வாழ்வது இம்மை, மறுமைப் பேறுகளைப் பெறுவதற்கு உதவியாகும். உணவு எளிமை யான மருந்து. இது சுத்தமானதாக இருக்க வேண்டு மாயின் அது மாறுகொள்ளாததாகவும் இருக்கவேண்டும். இதனைப் பிறிதொரு குறளில் விளக்குகின்றார்.

"அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து"

"மாறல்ல" என்பதற்கு விரிவுரை தருகின்றார் பரி மேலழகர். "மாறு கொள்ளமையாவது (1) உண்பான் பகுதியோடு மாறுகொள்ளாமையும் (2) கால இயல்போடு மாறுகொள்ளாமையும் (3) சுவை வீரியங்களான தம்முள் மாறு கொள்ளாமையும் ஆம்". உணவை மருந்தாக உபயோகிக்க விரும்புவோர் இது பற்றி ஆழமாகவும், அகல

மாகவும் தெரிந்திருப்பது நல்லது. பகுதியோடும் மாறு கொள்ளாமை என்ருல் நோயாளியின் மூலப் பிரகிருதி யுடன் மாறுகொள்ளாமை. மனிதனின் உடல் மூலப்பிர கிருதியாகிய பஞ்ச பூதங்களின் சேர்க்கை. நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாசம் என்பவை ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் சேர்ந்ததே உடம்பு. இதில் ஏதாவது ஒருபூதம் குறைந்தால் அதை நிறைவுபடுத்தவும், மிகுந்தால் அதனைக் குறைக்கவும் உணவினைப் பயன்படுத்த வேண்டும். காலத்தைப் பல பருவங்களாகப் பிரித்துள்ளார்கள். இதற்கு ஏற்றதாகவும் உணவு உட்கொள்தல் வேண்டும். உணவு ஆறு சுவைகளாகும். துவர்ப்பு, உப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு, கசப்பு, காரம் என்னும் இச்சுவைகள் உடம்பிலுள்ள இரத்தம், எலும்பு, தசை, கொழுப்பு, நரம்பு, ரசம் என்னும் ஆறு தாதுக்களையும் வளர்க்க உதவுகின்றன. இவற்றுள் துவர்ப்பும், புளிப்பும் வாதமாக நின்று ஆகாசம், காற்று என்னும் இருபூதங்களை நிலைப்படுத்துகின்றன. உப்பும், கசப்பும் பித்தமாக நின்று நெருப்பை நிலைப்படுத்து கின்றன. இனிப்பும் காரமும் கபமாக நின்று நீர், நிலம் என்ற இரண்டையும் நிலைப்படுத்துகின்றன. நாடியின் எடை பார்க்கத் தெரிந்து கொண்டால் இவற்றுள் எவை மிகுந்தும், குறைந்தும் உடம்பில் உள்ளன என்பதை யாரும் தெரிந்து கொள்ளலாம். இதன் விரிவுகாண விரும்புவோர் திரு. கந்தசாமி முதலியார் எழுதிய 'உணவு மருத்துவம்' என்னும் நூலில் கண்டு கொள்ளலாம். இப்புத்தகம் சென்னை பாரி நிலையத்தாரால் பிரசுரிக்கப் பெற்றுள்ளது. மேலும் அதிகமான விளக்கம் காண வேண்டின் தமிழக அரசு வெளியிட்டுள்ள சித்த மருத்துவ ''நோய் நாடல் நோய் முதல் நாடல் திரட்டு'' என்னும் நூலில் பார்க்கலாம்.

உணவிற்குச் சுவை இருப்பதைப் போலவே வீரியமும் இருக்கின்றது. சுவை அறுவகையானதென்பதை மேலே பார்த்தோம். வீரியம் வெப்பம், குளிர்ச்சி என இரு வகைப்படும். உணவில் சில வெப்பத்தையும் சில குளிர்ச்சியையும் உண்டாக்குகின்றன. இனிப்பான பொருள்கள் குளிச்சியையும், பிறசுவைகளிற் சில வெப்பத்தையும் கொடுக்கின்றன. உடம்பிற்கு ஏற்ப இவற்றைப் பயன் படுத்த வேண்டும்.

இந்தக் குறளுக்கு உரை கண்ட பரிதியார் ''துவரப் பசித்து'' என்பதை வலியுறுத்துகின்ருர். பசித்துப் புசிப் பவன் எளிதில் நோய் நீக்கம் பெறுவான். நித்யம் ஒரு பொழுது உண்பவனுக்கு வியாதி வராது என்பது அவர் கருத்து. ஏனெனில் செரிமானத்திற்குப் போதிய காலம் கிடைத்து விடும்.

மாறுபாடில்லாத உண்டியைக் கூட மறுத்து உண்ண வேண்டும். ''மறுத்து'' என்பது இங்கு குறைவாக அதாவது உள்ளம் வேண்டிய அளவுக்கு உண்ணுமல்,நோய் வராத அளவிற்குக் குறைத்து உண்ண வேண்டும். இதனையே வற்புறுத்தி அளவின்றிச் சாப்பிடுவது நோய் நீங்காது நிலைத்து இருக்கச் செய்யும் என்று கூறுகின்ருர். நான்கு குறட்பாக்களில் உண்ணப்படுவனவும், அவற்றின் அளவும், காலமும், பயனும் கூறுகின்ருர். தொடர்ந்து இருபாக்களில் அப்படிச் செய்யாதபோது ஏற்படும் இழுக்கினையும் எடுத்துக் காட்டுகின்ருர். தவறு நேர்ந் தால் நோய்வரும். வந்தநோய் தீருவதற்கு மருத்துவன் என்ன செய்யவேண்டுமென்பதனை எஞ்சிய பாக்களில் சுட்டுகின்ருர்.

திருவள்ளுவரின் வாழ்க்கை வழியில் உணவே மருந்தா கின்றது. வேறு மருந்துகள் வேண்டாம்.

# 8. பிராணசக்தியே பெரிய மருத்துவர்

மனிதனின் ஊன் உடலை இயங்கச் செய்வது உயிர். உயிரைக் கண்ணால் காண முடியாது. கையால் தொட முடியாது. அது நுண்ணியதிலும் நுண்ணியது. பருப் பொருளுக்குள் எல்லை, பிரிவு, உருவம், நிறம் முதலிய வரையறைகள் ஒன்றும் அதற்குக் கிடையாது. இந்த நுண் பொருளே தான், தானே பருப்பொருளாகவும் ஆகிறது என்ற உண்மையைக் கண்டவர்கள் தமது அனுபவத்தி லிருந்து கூறுகின்றனர். இந்த உயிர்தான் தனது தன்மை யால் உருவம் பெற்றுள்ள இவ்வுடலை இயக்குகிறது என்றாலும் அது இயங்கும் சக்தியாக வேலை செய்யும்போது 'பிராணன்' என்ற பெயர் பெறுகிறது. உலகிலுள்ள பொருள்கள் அனைத்தும் ஒன்றேயாயினும், அது அடையும் நிலைக்கேற்ப வெவ்வேறு பெயர்களைப் பெறுகின்றன.

உடல் ஆறுவிதமான தாதுப் பொருள்களைக் கொண்டது. எலும்பு, தசை, நரம்பு, கொழுப்பு, இரத்தம், இரசம் (விந்து) என்பவை இந்த ஆறுபொருள் களும். இவை அனைத்தும் சேர்ந்தே உடலாகிறது. இவ் வுடல் இயங்காத போது செத்தசவம் என்றும், இதிலிருந்து பிராணன் போய் விட்டது என்றும் கூறுகின்றோம். சில உடம்புக்குள் பிராணன் அதிகமாகவும் சில உடம்புக்குள் பிராணன் குறைவாகவும் இருக்கிறது. பிராணன் நிறைந்த உடல் வனப்பும், வளவளப்பும், ஒளியும் நிறைந்த தோற்ற மளிக்கும். இத்தகைய உடலையுடையவர்களால் அதிக வேலை செய்ய முடியும். இவர்களில் சிலர் ஆடி ஓடியும் சிலர் அமைதியாகவும் இருந்து வேலை செய்வார்கள். பிராணசக்தி குறைவாக உள்ளவர்கள் நோய்வாய்ப்படு

வார்கள். இவர்களால் அதிகம் இயங்க முடியாது. சோர்வும், சோம்பலும் உடையவர்களாக இருப்பார்கள்.

பிராணசக்தி உடலில் எங்கும் நிறைந்திருந்த போதிலும் நரம்புகளின் வழியாகவே வேலை செய்கிறது. மனிதன் உண்கிற உணவாலும நினைக்கின்ற எண்ணங்களாலும் வேறு தீய பழக்க வழக்கங்களாலும் உடம்பிற்கு வேண்டாத சுமையை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறான். உண்ட உணவு செரிமானமாகி தாதுப் பொருளாக மாறுகின்றது. இதனைச் செய்வதும் பிராணசக்திதான். தேவைக்கு வேண்டியதற்கு மேல் இருக்கும் பொருள்களை ஐவித மலங்களாக உடல் வெளியேற்றுகிறது. இதனைச் செய்வதும் பிராண சக்தியே. இந்த இரண்டு வேலைகளும் தங்குதடையின்றி சரியாக நடைபெறும்பொழுது உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். ஏதாவது ஒரு காரணத்தால் செரிமான வேலையோ, மல வெளியேற்ற வேலையோ சரியாக நடக்க முடியவில்லையென்றால் உண்ட பொருள்கள் புளித்தோ, சளித்தோ விஷமாக மாறும். விஷப்பொருள்கள் உடலில் குறிப்பாக நரம்புகளில் தங்கி பிராணசக்தியின் இயக்கத்திற்குத் தடையாக மாறுகிறது. இதுவே கை, கால்கள் நீட்ட முடியாமற் போவதற்கும் உடலின் உள்ளேயுள்ள கோளங்கள் தமது சுரக்கும் வேலைகளைச் செய்யாமற் போவதற்கும் காரணம். எனவே நம் உடல் நலனைக்காக்க உள்ளே இயங்கும் பிராணசக்தியைப் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டும். அது பெருகுமளவுக்கு உடல் நலமும் பெருகும். குறைந்தால் உடல் சுகவீனமடையும்.

பிராணசக்தியை எப்படிப் பாதுகாப்பது? இது எங்கிருந்து கிடைக்கும்? இது எப்படி இயங்குகிறது? போன்ற கேள்விகளுக்குச் சரியான விடை தெரிந்துகொண்டவர்கள் தங்களுடைய வாழ்க்கையை வளமாக நடத்த முடியும்.

பிராணசக்தி இயற்கையில் எங்கும் வியாபித்திருக்கிறது. இது இல்லாத இடமே இல்லை என்று அறிவியலார் தெரிவிக்கின்றனர். இருப்பினும் சாதாரண மக்களுக்கு உயிர்ப் பொருள்களில் அது இயங்கும் போது தெரிகின்றது. வித்தானது முளைத்து, செடியாகி, மரமாகி, பூத்துக் காய்த்துப் பழுக்கும் போது இவைகளின் பின்னெல்லாம் இருந்து இயங்குகிற ஆற்றலின் பெருமை விளங்குகின்றது. இந்த இயக்க ஆற்றலேதான் மனித உடம்பின் உள்ளிருந்து இயக்குகிறது இருதயம் துடிப்பதும் நுரையீரல் விரிந்து சுருங்குவதும், சுரப்பிகள் நீர்களைச் சுரப்பதும், உணவு செரிப்பதும், மலங்கள் வெளியேற்றப்படுவதும் எல்லாம் பிராணசக்தியின் செயலே.

பிராணசக்தி நாம் உண்ணும் உணவிலும், குடிக்கும் நீரிலும், சுவாசிக்கும் காற்றிலும், வெட்ட வெளியிலும் இருக்கிறது. திடப்பொருள்களில் ஊடுருவி இருக்கும் பிராணசக்தியை விட திரவப்பொருள்களில் இருப்பவற்றைப் பிரித்து எடுப்பது எளிது. அதைவிட மிக எளிதாக காற்றிலுள்ளதைப் பிரிப்பது. காற்றில் அணுக்கள் கூடிப் பிரிவது சிக்கலில்லாமல் நடக்கிறது. நாம் ஒவ்வொரு தடவை சுவாசிக்கும்பொழுதும் காற்றிலுள்ள பல பகுதிப் பொருள்கள் உள்ளே போவதும் வருவதுமாக இருக்கின்றன. இதில் சில வேண்டிய பகுதிப் பொருள்களை உள்ளே நிறுத்திக் கொண்டு வேணடாதவற்றை உடம்பு வெளியேற்றிவிடுகிறது. காற்றின் உள்ளேயே ஒரு பகுதியாக இருக்கும் ஆற்றலையும் உள்ளே நிறுத்தித் தேக்கி வைத்துக் கொள்ளலாம். மூச்சு வாங்கிவிடும் பழக்கத்தை முறைப்படுத்துவதால் காற்றிலுள்ள பிராணசக்தி உடம்பின் சில பகுதிகளில் தங்கி நின்று உடலுக்கு வேகம் கொடுக்கின்றது. நமது மூதாதையர்களுள் ஞானிகள்,

சித்தர்கள், முனிபுங்கவர்கள் ஆகியோர் இவற்றை நுணுகி ஆராய்ந்து முறைப்படுத்தியுள்ளனர். பிராணசக்தியைப் பயன்படுத்தும் இம்முறைக்கு பிராணுயாமப் பயிற்சி என்று பெயரிட்டுள்ளனர். இது திருமந்திரம் போன்ற யோகநூல்களில் விரிவாக விளக்கப் பெற்றுள்ளன.

பிராணன் தேங்கி நின்று வேலை செய்யும் மையங்கள் உடம்பில் ஆயிரத்துக்கு மேல் உள்ளன என்று சீனமருத்து வர்கள் கூறுகிருர்கள். இவர்கள் அக்யூபங்க்சர் முறையில் மெல்லிய ஊசிகளைப்பிராணன் தேங்கி நிற்கும் மையங்களில் புகுத்திப் பலவித நோய்களைக் குணப்படுத்துகின்றனர். ஊசிகளை உடம்பில் சொருகும்போது அதன் வழியாக மின்அணுச்சக்திகள் புகுந்து நரம்புகளை இயக்கி, உடலுக்கு ஆக்கம் தருகின்றன. நமது முன்னேர்களும் இதனை அறிந் திருக்கின்ருர்கள். பிராணசக்தி பெரிய அளவில் தேங்கும் நிலையங்கள் முதுகுத்தண்டு வடத்தை ஒட்டியுள்ள ஆறு இடங்களில் உள்ளன என்பது இவர்கள் கணிப்பு. ஒன்றி நினைப்பதாலும் மனம் குவிந்த எண்ணத்தாலும் இந்நிலையங்களைச் செயல்படுத்துகின்றனர். சாதாரணமாக விஞ்ஞானிகள் இதயம் போன்ற சில உறுப்புக்கள் 'தானியங்கி' என்கின்றனர். இவற்றைத் தனது இச்சைப் படி எந்த மனிதனும் இயக்கவோ, நிறுத்தவோ முடியாது என்பது இவர்கள் கருத்து. ஆனுல் நம்நாட்டுத் தவயோகிகள் உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்தையும மனதால் அடக்கலாம் என்று சொல்லியும், செய்தும் காட்டியிருக் கின்றனர். மனத் தண்மையும் பயிற்சியில் தொடர்ந்த முயற்சியுடைய யாரும் இப்படிச் செய்யலாம்.

பிராணசக்தி ஏன் குறைகிறது? இது எங்கும் நிறைந் திருந்தபோதிலும் மனித உடலில் கூடுவதும் குறைவது மாக உள்ளது நாம் காணும் உண்மை. சிலர் கால்,

கைகளை எப்போதும் ஆட்டிக்கொண்டிருக்கின்றார்கள். பிராண சக்தியின் விரயத்திற்கு இது ஒரு வழி. கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்யும்பொழுது தசைநார்கள் பயிற்றப்படுகின்றன. ஆனால் அப்பயிற்சிகளிலிருந்து கிடைக்கும் இலாபத்தைவிட பயிற்சிகளை அளவுக்கு மிஞ்சிச் செய்யும்போது பிராணசக்தி குறையவே செய்யும். சாப்பிடும் உணவு ஓரளவு உடல்வளத்திற்கு உதவுகின்றபோதிலும் அது ஜீரண சக்திக்கு அதிகமாக இருக்கும்போது பிராண சக்தி நஷ்டமடைகின்றது. அதனால்தான் நாட்டு மருத்துவர்கள் சிலவித நோயாளிகளை உபவாசம் மேற்கொள்ளும்படி சொல்லுகின்றனர். உபவாசத்தின் போது, உடலின் உள்உறுப்புகளுக்கு ஓய்வு கிடைக்கின்றது. அதன் மூலம் பிராணசக்தி அதிகரிக்கும். உபவாசம் இருப்பதைவிட உபவாசத்தை முடிக்கும் வழிமுறைகளினால்தான் பிராண சக்தியை உடலில் அதிகரித்துக் கொள்ள முடியும். நீண்ட உபவாசங்களை முடிக்கும்போது சில நாட்களுக்கு இலகு உணவேகொள்ள வேண்டும். சிறிது, சிறிதாக ஜீரணசக்தி அதிகரிக்கும். அதை ஒட்டியே நாளடைவில் கடின உணவுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். எலும்பு, தசை, நரம்பு முதலிய தாதுக்களை வளர்த்துக்கொள்ள கடின உணவுகள் உதவுகின்றன. உடல் உழைப்புக் குறைந்தவர்களுக்கும் வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கும் கடின உணவுகள் அவசியமில்லை. மாறாக அவை கெடுதலே செய்யும். இவர்கள் நீர்த்த இலகு உணவுகளையும் இலகுவில் செரிமானமாகக்கூடிய பழ உணவுகளையும் சாப்பிட்டால் நெடுநாள் நோயின்றி வாழலாம்.

உடலில் பரவியுள்ள பிராணசக்தி ஒன்றேயாயினும் அது இயங்கும் இடத்தையும் ஒட்டி அதற்கு வெவ்வேறு

பெயர்கள் கொடுக்கின்றார்கள். அடிவயிற்றில் மலத்தையும், கெட்ட காற்றையும் வெளியேற்றும்போது இது அபானப் பிராணன். மேல் வயிற்றில் செரிமான வேலையை நடத்தும்போது சமானப் பிராணன். மார்பகத்தில் நின்று இதயத் துடிப்புக்கும் இரத்த ஓட்டத்திற்கும் உதவும் போது இது பிராணப் பிராணன். கழுத்திலும் அதன் மேலும் நின்று சிந்தனைச் செயலுக்கு உதவும்போது இது உதானப் பிராணன். கைகால்கள் மற்றும் வேறு உடற் பகுதிகள் இயங்க உதவும்போது இது விபானப் பிராணன். இப்படி ஐந்து பெரும் பிரிவுகளாகப் பெயரிட்டிருப்பது நோய்நிதானத்திற்கும், சிகிச்சைக்கும் உதவியாக உள்ளது. இவை ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு எடை, நிறம், மனம் கொண்டவை. தவறான பழக்க வழக்கங்களால் அவற்றின் இயல்பில் மாற்றம் ஏற்பட்டு இடம்மாறி தொழில்படும் போது உடல் நலம் குறைகின்றது. உடலில்தோன்றும் பலவித நோய் நொடிகளுக்கு இதுவே காரணம். சீரான மூச்சுப்பயிற்சியால் இதனைச் சரி செய்து கொள்ளலாம். மருந்துகள் தேவையில்லை. உணவை நெறிப்படுத்த வேண்டும். நீரை அளவறிந்து உட்கொள்ள வேண்டும். அவ்வளவுதான். மருந்துகளை நாடி ஆடி ஓடி அலைய வேண்டியதில்லை. பிராண சக்தியே நமக்கு வேண்டிய மருத்துவத்தைச் செய்யும். இதைப்பற்றிய அறிவுதான் தேவை. 'பிராணசக்தியே பெரியமருத்துவர்'.

# 9. விந்து காத்தலும், பிராணப் பெருக்கமும்

## ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை

நான் முறைப்படி பயிற்சி பெற்ற மருத்துவன் அல்ல எனினும் என்னுடைய உடம்பின் நிலையை உற்றுநோக்கி ஆய்ந்து அறிந்து ஆரோக்கிய நிலையில் வைத்துக் கொள்ள முயன்று வந்துள்ளேன். பிறரது அனுபவங்களைத் தெரிந்து கொள்வதற்காக அவர்கள் எழுதி வைத்துள்ள குறிப்புகளையும் படித்துப் பார்த்து எனது அனுபவத்துடன் ஒப்புநோக்கும் பயிற்சியும் எனக்கு உண்டு. இதனால் பிறரது உதவி அதிகம் இல்லாமல் என்னை நானே கவனித்துக்கொள்ளும் பழக்கம் ஏற்பட்டுள்ளது. இயல்பாகவே நான் கண்டதை நான் அனுபவித்ததை பிறருக்கும் தெரிவித்து மகிழ்வதில் எனக்குப் பிரியம். இது எனது சுதர்மமாகிவிட்டது என்று கூடச் சொல்லலாம்.

சில ஆண்டுகளாக இதனை முறைப்படுத்த வேண்டுமென்று கருதி நான் பணியாற்றும் அலுவலகத்தின் முன்னால் ''இயற்கை மருத்துவ இலவச ஆலோசனை நிலையம்'' என்ற தகவல் பலகை தொங்க ஏற்பாடு செய்தேன். இதன் பயனாய், அவ்வப்போது சில நோய்களால் துன்பப்படும் அன்பர்கள் ஆலோசனைக்காக வந்து செல்கின்றனர். இவர்களில் சில இளைஞர்களும் உண்டு. அதில் ஒரிருவரைப்பற்றி இங்கு குறிப்பிடவிரும்புகின்றேன். ஒரிருவரைப் பற்றிய குறிப்பு என்ற போதிலும் பலர் ஆரோக்கியம் இழந்து என்னிடம் வந்த பலரிடமும் நான் பொதுவாகக் கண்டது என்பதால்தான் எனது இந்த அனுபவத்தை உங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ள விரும்புகின்

றேன். இங்கு நான் குறிப்பிடும் பெயர் தனி ஒருவரைக் குறிப்பதல்ல. பொருளை விளக்குவதற்காக பெயரை மாற்றிச் சொல்லியுள்ளேன்.

முத்துச்சாமி கல்லூரியில் பட்டம் பெற்று வேலையில்லாது இருக்கிறார். இவருக்கு தலை கிறுகிறுக்கிறது. கை, கால்கள் அசதி. வயிற்றில் சில சமயங்களில் தாங்க முடியாத வலி. இந்த நோய்களைப் போக்கிக் கொள்வதற்கு ஏதாவது வழி இருக்கிறதா என்பதைக் கண்டறிய இவர் வந்தார். இதற்குமுன் சில ஆங்கில, ஆயுர்வேத மருத்துவர்களிடமும் இவர் ஆலோசனை கேட்டு மருந்து உட்கொண்டுள்ளார். இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு மேல் மருத்துவம் செய்து கொண்டும் நிலைமை திருந்தவில்லை. மாறாக, மேலும் மோசமாகிக் கொண்டு வந்தது. அவருடன் சிறிது நேரம் உரையாடியபின் அவருக்கு கடுமையான மலச்சிக்கல் இருப்பதைக் கேட்டறிந்தேன். எனவே உணவில் சில திருத்தங்கள் கூறி நாள்தோறும் கீரை சாப்பிடும்படி சொன்னேன். இதனாலும் அதிகப் பயன் இல்லாததனால் மறுபடியும் என்னிடம் வந்தார். மலச்சிக்கல் நீண்ட நாட்களாக இருந்து வருவதனால் பெருங்குடல் நரம்புகள் வலுவிழந்து செயலற்றிருப்பதை அறிந்தேன். எனவே சில தினங்கள் அடிவயிற்றில் மண் பட்டி போட்டுக் கொள்ளும்படி ஆலோசனை கூறினேன். அத்துடன் உணவு மாற்றத்தையும் தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்கும்படியும் தெரிவித்தேன். மண்பட்டியால் அடிவயிற்றிலுள்ள உஷ்ண நிலை சமனாகி அப்பகுதியில் இரத்த ஓட்டம் சீர்படும். இதனால் வலுவிழந்த தசைக்கும், நரம்புக்கும் உரம் ஏற்படும் என்பது ஒன்று. மண்ணிற்கு உயிரூட்டி வளர்க்கும் ஆற்றல் இயல்பிலேயே உண்டு. ஆகவே குடல்தசைகளுக்குப் புத்துயிர் அளித்து அதன் பணியினைச் செய்ய

ஊக்குவிக்கும் என்பது மற்றொன்று. இதனுல் ஓரளவு குணம் கிடைத்தபோதிலும் இந்த இளைஞருக்கு விரைவில் குணமடைய வேண்டும் என்று ஆசை தோன்றியது. எனவே மறுபடியும் மறுபடியும் என்னைச் சந்தித்து கை நாடி பார்த்து மருத்துவ ஆலோசனை கூறுமாறு வேண்டினுர்.

பொதுவாக நான் நாடி பார்க்கும் நிபுணன் இல்லாவிட்டாலும் திரு. கந்தசாமி முதலியார் அவர்கள் எழுதிய 'உணவு மருத்துவம்' என்ற நூலில் உள்ளபடி நாடி எடை பார்க்கும் பழக்கம் எனக்கு உண்டு. இதனை காலையில் தான் பார்க்க வேண்டுமென்ற ஒரு நியதியும் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறேன். காலை என்ருல் சூரிய உதயத்திற்கு முந்திய சந்திக்கலாம். படித்த இளைஞர்கள் பலருக்கு இது சாத்தியமாய் இருக்காது என்பது எனக்குத் தெரியும். நோயின்றி வாழ விரும்பிய இந்த நண்பர் எப்படியோ சிரமப்பட்டு ஒருநாள் 6 மணிக்கு முன் எழுந்து என்னிடம் வந்து சேர்ந்தார். முறைப்படி வலதுகை, இடதுகை நாடிகளைப் பார்த்தேன். நாடிகளைக் கண்டு கொள்வதே சிரமமாயிருந்தது. துடிப்பில், இருக்க வேண்டிய எடைக்கு மிகவும் குறைவாகவே இருந்தது. உள்வலிமை அறவே இல்லை என்றுகூடச் சொல்லலாம். இதற்கெலலாம் காரணம் அறிய விரும்பினேன். நல்ல சாப்பாடுதான் சாப்பிட்டு வந்தார். தோற்றமும் நோயாளியைப் போல் இல்லை. நவீன மருத்துவர்களின் கருத்துப்படி அவருடைய உணவில் போதிய கலோரிகள் இருப்பதாகத் தெரிந்தது. அவரது பழக்க வழக்கங்களைத் தெரிந்து கொள்வதற்காக சில கேள்விகள் கேட்டபோது அவருக்கு சினிமாப் பார்ப்பதில் மிகுந்த பைத்தியம் இருப்பதைக் கண்டேன். அதனுல் ஏற்பட்ட பயன் விந்து நஷ்டம். பிராணசக்தி குறைவு. இதன் விளைவுதான் தசை, நாடி நரம்புகளின் பலவீனம்.

அவருக்கு இதை விளக்கிக் கூறினேன். இதனைப் புரிந்து கொள்வது அவ்வளவு சுலபமாகத் தெரியவில்லை. இதற்கும் வயிற்று வலிக்கும் என்ன சம்பந்தம்? வயிறுவது விந்துப்பை இருக்கும் பிரதேசத்திற்குப் பக்கத்தில் இருக்கிறது. தலைச்சுற்றலுக்குப் இதுதான் காரணமென்கிறீர்களே என்பது அவரது கேள்வி.

என்னிடம் ஆலோசனை கோரி வந்தவர்களில் ஒரு தம்பதிகளும் உண்டு. இருவரும் ஆசிரியர்கள். முதலில் ஆசிரியர் மட்டும் வந்தார். வயது 45 இருக்கும் குழிந்த கண்கள்; வளைந்த முதுகு; பலமிழந்த கை-கால்கள்; பல்லில்வலி; பசியின்மை; மயக்கம்; இன்னும் எத்தனையோ விதமான உடல் துன்பங்கள். இவருக்கு நான் முதலில் சொல்லிய வைத்தியம் அருகம்புல்லைமென்று சாற்றை சிறிதுநேரம் வாயில் வைத்திருந்து சக்கையைத் துப்புதல். இதனால் அவருக்கு கைகண்டபலன் கிடைத்தது. சில மாதங்களாக எத்தனையோ மருந்துகளைச் சாப்பிட்டும் தீராத பல்வலி இரண்டு மூன்று நாட்களில் தீர்ந்த மாதிரி ஒரு நிலை. இரவு நேரம் பல்வலியின்மையால் நன்றாக தூங்க முடிந்தது. இதைக் கண்ட அவருக்கு எனது மருத்துவ ஆலோசனையின் மீது நம்பிக்கை ஏற்பட்டுவிட்டது. மறுபடியும் வந்து தனது குறைகளை ஒவ்வொன்றாகச் சொல்ல ஆரம்பித்தார். அவருடைய பழக்க வழக்கங்களை மாற்றிக்கொள்ளாவிட்டால் பல்வலி மீண்டும் வரலாம் என்று தெரிவித்தேன். அவருக்கு ஆச்சரியமாய் இருந்தது. நோய் ஒன்றுதான்; அது வெவ்வேறு சமயங்களில் பல்வேறு உருவம் தாங்கி வெளிப்படுகிறது என்பது அவர் கேட்டறியாத உண்மை. படித்துப் பட்டம் பெற்றவர் தான். ஆசிரியரும் கூட. ஆனால் இந்தப்படிப்பில் இதற்கெல்லாம் இடம் எங்கே? ஏற்கெனவே திருமணம் ஆகி

இருந்த போதிலும் அண்மையில் இன்னொரு பெண்ணை யும் திருமணம் செய்திருந்தார் இந்த முரண்பாட்டைப் பற்றி நான் கேட்டபோது ''முதல் மனைவியின் சம்மதம் பெற்றே நான் இரண்டாவது கல்யாணம் செய்து கொண்டேன்'' என்றார். அவரோடு அளவளாவிய பின் அவர் நாள்தோறும் உடலுறவு கொள்கிறார் என்பதை அறிந்தேன். இதிலிருந்து அவர் விடுபட்டாலன்றி ஆரோக் கிய நிலையை அடைய முடியாது எனபதை விளக்கிக்கூற முயன்றேன். அவர் எனது காரிய காரண அறிவை ஏற்ற போதிலும் நான் சொல்லும் ஆலோசனை நடைமுறைக்கு ஒவ்வாதது என்று தெவித்தார். ஒரு ஆறுமாதமாவது உடற்சேர்க்கை இல்லாது இருந்தால் அவரது வாழ்நாள் நீளும் என்பதைச் சொல்லி, இல்லையேல் நோயினின்றும் வெகுவிரைவில் ''பூரண விடுதலை'' பெறும் நிலையை எதிர்நோக்க வேண்டியிருக்கும் என்று சூசகமாகத் தெரி வித்தேன். தனது மனைவியின் இளம் வயதையும், துடிப் பான போக்கையும் எடுத்துக்கூறி என்னை மாற்று யோசனைகள் சொல்லும்படி கேட்டார். ஏற்கெனவே டானிக்குகள், வில்லைகள் எல்லாம் சாப்பிட்டுப் பார்த் தவர். யுனானி, ஆயுர்வேத, ஔஷதங்களையும் விட்டு வைக்கவில்லை. இதையெல்லாம் தெரிவித்த அவர். ''ஏதாவது உணவு மாற்றம் சொல்லுங்கள்; அதைப் பின்பற்றுகிறேன்'' என்றார். அத்தகைய மாற்றத்தால் செலவானாலும் பரவாயில்லை என்பது அவரது வேண்டு கோள். உணவு மாற்றத்தை விட அவருடைய பழக்க வழக்க மாற்றங்களே இப்போது உடனடியாகச் செய்யத் தக்கது என்பதை விளக்க முயன்றேன். ஆறுமாதப் பத்தியம் அதிகம் என்றாலும் மாதம் ஒருமுறையாகவா வது இருக்கும்படி உங்கள் உடலுறவை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதனால் சிறிது பலன் ஏற்படலாம்

என்றேன். இதைக்கூட அவரால் ஏற்கமுடியவில்லை வாரம் ஒருமுறைக்குக்கூட எனது புதுத்துணைவி ஏற்றுக் கொள்ளமாட்டாள், பின்னர் மாதம் ஒரு முறைக்கு அவளை ஏற்றுக்கொள்ள வைப்பது எப்படி? என்பது அவரது கேள்வி.

அடுத்து வரும்பொழுது தனது துணைவியையும் அழைத்துக் கொண்டு வரும்படி சொன்னேன். அவருக்கு வியப்பு ஏற்பட்டது. ''அவளுக்கும் சிறிது உடல்நலமில்லை. அவளும் உங்களைப் பார்த்து ஆலோசனை கேட்க விரும்பு வாள். நிச்சயம் கூட்டிக்கொண்டு வருகிறேன்'' என்று சொன்னர். அவருக்கு நான் ''உங்கள் உடலுறவு பற்றி உங்களுக்கு ஆட்சேபனை இல்லாவிட்டால், எனது மனைவி யை ஆலோசனை கூறும்படி சொல்லுகிறேன்'' என்றேன். இதனை ஏற்றுக்கொண்டு மறுநாள் தம்பதிகள் இருவரும் என் வீட்டிற்கே வந்தனர். சிறிது நேரம் உரையாடிய பின் என் மனைவியும் அந்த அம்மையாரும் சிறிது நேரம் பேசினர்கள் அதன் பிறகு அந்த அம்மையார் என்னிடமே அவரது கணவர் முன்னிலையில் தனியாக சில விஷயங்களைத் தெரிவிக்க விரும்பினர். இதற்கு உதவியாக எனது மனைவி எங்கள் மூவரையும் தனியே விட்டு விட்டு பின்பக்கம் போய்விட்டாள். அந்த அம்மையார் எப்படியோ தைரி யத்தை வருவித்துக் கொண்டு தனது கணவரின் பிற மனைப் போக்கைப் பற்றித் தெரிவித்தார். தான் தயாராக இல்லாவிட்டால் எப்படியும் அவர் வேறு பெண்களிடம் போவார். இதற்கு முன்னும் அப்படிப் போய்க் கொண் டிருந்திருக்கிறர். அதனுலே தான் இவரைத் திருப்திப் படுத்த முடியாத நிலையிலிருந்த முதல் மனைவி என் திருமணத்திற்கு ஒப்புக் கொண்டார். எனக்கு ஓரிரு நாட்கள் சௌகரியப்படவில்லையென்றுல் அன்றும் இவர் வேறு எங்காவது போய் வந்துவிடுகிறுர். நீங்கள்தான்

இவருக்கு புத்தி புகட்ட வேண்டுமென்று தழதழத்த குரலில் சற்று அச்சத்துடனே தெரிவித்தார். நண்பருக்கு திகைப்பு ஏற்பட்டது. அவருக்கு என்ன சொல்வதென்றே தெரிய வில்லை. இவர் தன்னுல் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடிய வில்லை என்று சொல்வதற்குப் பதிலாக அம்மையார் மீது குற்றம் சுமத்திஞர். அம்மையாரோ தனது கணவரின் நலத்திற்காகத் தன்னை எந்தவித கட்டுப்பாட்டிற்குள்ளும் வைத்துக்கொள்ள ஆவல் தெரிவித்தார். ஆறு மாதம் என்ன? அவசியமாஞல் ஒரு வருடம்கூட தனது உடல் இச்சைகளை வரையறைப்படுத்திக்கொள்ள முடியும் என்பதை அந்த அம்மையாரே தனது கணவருக்கு விளக்கிச் சொன்ஞர். ஆஞல் தம் கணவர் புறம் போக மாட்டார் என்பதற்கு உறுதிமொழி நான் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டுமென்று விரும்பிஞர். ஆஞல் இரு வருக்குமே இந்த உடலுறவு கட்டுப்பாட்டிற்கும் பல்வலி, பசியின்மை, மயக்கம் முதலியவற்றிற்கும் உள்ள சம்பந்தம் புதிராகவே இருந்தது.

விந்து நஷ்டத்தால் பொதுவாக உடல்நலக் குறைவு ஏற்படுவதுடன் மருத்துவர்கள் நோய் என்ற பெயரால் அழைக்கும் பலவகைத் துன்பங்களுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது. நாம் சாப்பிடுகிற உணவு அன்ன ரசமாகி பல்வேறு புளிமங்களின் சேர்க்கையால் இரத்த மாகவும், வெண் குருதியாகவும் மாறுகிறது. இரத்தத் திலுள்ள பல்வேறு பகுதிகள் கூடிச்சேர்ந்து செல்கள் உண்டாகின்றன. அவற்றின் கூட்டால் தசையும், நரம்பும், எலும்பும், மஜ்ஜையும், இரசமும் உண்டாகிறது. இரசமே விந்துவாக மாறுகிறது. ஆண்களின் விந்துவிற்கு சுக்கிலம் என்றும் பெண்களினதற்கு சுரோனிதம் என்றும் பெயர். விந்துவின் ஆற்றலால்தான் பல்வேறு ஆக்கப்பாடுகளும்

உண்டாகின்றன. விந்துதான் வித்து. சுக்கில, சுரோனித சேர்க்கையால்தான் புதிய உடலும், உயிரும் தோன்றுகின்றன. இதனைத் திருமூலர் :

*1895* கழகம்

வித்தினி லன்றி முளையில்லை அம்முளை
வித்தினி லன்றிவெளிப்படு மாறில்லை
வித்தும் முளையும் உடனன்றி வேறல்ல
அத்தன்மை யாகும் அரனெறி காணுமே

குழந்தை வேண்டும்பொழுது விதைகளை உபயோகப் படுத்தலாம். ஆனல் விதைகளை வீணடிப்பதில் யாருக்கு இலாபம்? விதைகள் சந்ததி விருத்திக்காக மட்டுமல்லாமல் உடலுக்கு உரமூட்டுவதற்காகவும் பயன்படுகிறது என்பது நாம் அறிந்ததே. ஒரு மூடை விதை நெல் இருந்தால் அதில் ஒரு பகுதியை எடுத்து நாற்று விடுகிறோம். அல்லது விதைக்கிறோம். எஞ்சியதை வீண் செய்வதில்லை. பக்குவப்படுத்தி உணவாகக் கொள்கிறோம். அது உடலையும், உயிரையும் வளர்க்கிறது. மனித வித்தாகிய விந்து, இரத்தத்திலிருந்து உண்டாகிறது என்பதை திருமூலர் திருமந்திரத்தில் :

*1897*

இரத முதலான ஏழ்தாது மூன்றின்
உரிய தினத்தின் ஒருபுற் பனிபோல்
அரிய துளிவிந்து வாகுமேழ் மூன்றின்
மருவிய விந்து ஒளருங்கா யத்திலே

என்று விளக்குகின்றார். இவ்வுடல் விந்துவாக இருந்து அதுவே மனவிந்துவாக மாறும். அதனைக் கலையாகிய அறிவு விந்துவாக அமைத்து சிவன் திருவடி உணர்வாய். நீங்காது நின்றோர்க்கு அவ்விந்துவும் நீங்கா. பற்று

அருமையின் உலக மயக்கில் ஈடுபடுவோர்க்கு அவ்விந்து மனத்துடன் அழியும். இதையே கனவிற்கழிதல் என்றும் கூறுகின்றனர். திருமூலர் இக்கருத்தைப் பின்வரும் மந்திரத்தில் தெள்ளிதின் விளக்குகின்ளுர்.

1898

காயத்தி லேமூன்று நாளிற் கலத்திட்டுக்
காயத்துட் டன்மன மாகுங் கலாவிந்து
நேயத்தே நின்ருேர்க்கு நீங்கா விடாமையின்
மாயத்தே செல்வோர் மனத்தோடழியுமே.

மனித உடலில் விரைக்கொட்டையில் உற்பத்தியாகும் விந்து வெஸ்குலிஸ், செமினாலிஸ் என்கிற விந்துப் பையில் சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. இதில் ஒரு சிறிதை இனப் பெருக்கத்திற்கும் உபயோகப்படுத்தலாம். எஞ்சியது ஞான அக்கினியால் ஒளியாகவும், ஒளியுறு அறிவாகவும் மாறுகிறது. தியானப் பயிற்சியால் மனம் ஒன்றி உள்ளுணர்வாகிய திருவடி உணர்வு தோன்றுகிறது. இதன் மூலம் விந்து விரையமாவதில்லை. உலக ஆசையும், ஐம்புல வேட்கையும் விந்து அழிவதற்குக் காரணமாகின்றன. அழிகின்ற விந்து பெரும் சிரமத்தால் சேகரிக்கப் பட்டது என்பதை சாதாரண மக்கள் உணருவதில்லை. 80துளி செந்நீர், வெண்ணீரின் ஒரு துளியாகும். இத்தகைய 80 வெண்ணீர் துளியே ஒரு முழுத்துளி விந்துவாகும். எனவே ஒரு துளி விந்து வீணுக அழியின், ஆருயிரத்து நானூறு துளிச் செந்நீர் அழிந்ததாகும்'' என்று கழகப் புலவர் திரு. இராமநாதபிள்ளை 'மூலம்' இயற்றிய கீழ்க்கண்ட மந்திரத்திற்கு எழுதும் உரையில் குறிப்பிடுகின்றனர்.

1899

அழிகின்ற விந்து அளவை யறியார்
கழிகின்ற தன்னையுட் காக்கலுந்தேரார்

அழிகின்ற காயத் தழிந்தயர் வற்றோர்
அழிகின்ற தன்மை யறிந்தொழி யாரே.

உலகில் ஆரோக்கியமாக வாழ விரும்புவோர் விந்து ஜெயம் பெறவேண்டும். விந்து ஜெயம் என்பது, விந்து தியானப் பயிற்சி மூலம் உண்டாகும் ஞான அக்கினி யால் பிராணசக்தி அல்லது உயிர் ஆற்றலாக மாறுவதே யாகும். விந்து ஜெயம் பெற்றவர்கள் உடலில் பிராண சக்தியின் பெருக்கால் நமது உடலை நெடிதுய்க்குமாறு செய்து கொள்வதுடன் பிறருக்கும் பயன்தரும் தொண் டாற்ற முடியும் என்பதனைப் பின்வரும் மந்திரங்களால் தெரியக்கிடக்கின்றது.

1929

அன்னம் பிராணனென்றோர்க்கு மிருவிந்து
தன்னை யறிந்துண்டு சாதிக்க வல்லார்க்குச்
சொன்னமு மாமுருத் தோன்றும் எண் சித்தியாம்
அன்னவ ரெல்லாம் அழிவற நின்றதே.
நின்ற சிகாரம் நினைக்கும் பிராணனாய்
ஒன்று மகாரம ஒருமூன்றோ டொன்றவை
சென்று பராசக்தி விந்து சயந்தன்னை
ஒன்ற வுரைக்க வுபதேசந் தானே

விந்து ஜெயம் என்பது ஐம்புலன் அடக்கத்தாலும், தியான நெறியாலும் விந்துவை பிராணசக்தியாக மாற்றி உடலெங்கும் பாயச் செய்வது என்பதனை மேலே கண்டோம். பெரும் முயற்சியால் இரத்தத்திலிருந்து உண்டான விந்து அழிந்தால் உடலில் பிராணசக்தி குறைந்துவிடுகிறது. பிராணசக்தி என்பது மின்சாரம் போல் மின்சார ஓட்டம் குறையும்போது ஒளிவிளக்குகள் மங்கிவிடுகின்றன. மின்விசிறிகளின் இயக்கம் தடை படுகிறது. அது போலவே விந்துக் கழிவினால், பிராண

சக்தி குறைந்த உடலில் அங்க அவையவங்கள் செய லிழக்கின்றன. செயல் இழந்த உறுப்புக்களால் எவ்வளவு சிறந்த உணவு உண்டாலும் அதனை அரைத்துக் கசக்கிப் பிழிந்து ரசமாக மாற்றமுடியாது. வேண்டாதவைகளையும் வெளித்தள்ள முடியாது. கழிவுகள் உடலினுள் தேங்கி நிற்கும். தேங்கியவை அழுகியோ, புளித்தோ விஷமாக மாறி மேலும் கெடுதல் செய்யும். ஆகவேதான் பிராண சக்தியை உடலில் அதிகப்படுத்திக் கொள்வதற்கு விந்து ஜெயம் அவசியமாகிறது. மேலைநாட்டு மருத்துவப்பயிற்சி பெற்ற அறிஞர்கள் விந்து பிராணனாக மாறும் விந்தை யினை அறியமாட்டார்கள். அவர்கள் இம்மாறுதல் அடையும் என்பதனையும் ஒத்துக்கொள்வதில்லை. விந்து கழிவது அவசியம் என்றுகூட அவர்கள் கருதுகின்றனர். இன்பம் துய்ப்பதுவே விந்துவின் வேலை என்று சொல் கிறார்கள். விந்து வெளியேறும்பொழுது அதுவும் உட லுறவில் வெளியேறும்பொழுது ஒரு இனிய உணர்வு ஏற்படுவது உண்மையே. அது தற்காலிகமானதே. பின்னால் பலஹீனம் தோன்றுவது எல்லோரும் அறிந்ததே. எனவேதான் உடலுறவில் உண்டாவதை சிற்றின்பம் என்கின்றனர். புலனடக்கத்தாலும் இயல்பாக வாழ்கிற யோக நெறியாலும் விந்துவை ஒஜஸாகவும், தேஜஸாகவும் மாற்றி பகுத்தறிவும், தொகுத்தறிவும் கைவரப் பெற்றால் பேரானந்தம் உண்டாகும் என்பது நமது மூதாதையர் கண்ட உண்மை. எனவேதான் என்னிடம் வரும் இளைஞர் பலருக்கும்; திருமணமான சிலருக்கும் புலனடங்கிய யோக வாழ்க்கையை வற்புறுத்துகின்றேன்.

நோய் ஒன்றுதான்; சிகிச்சையும் ஒன்றே. எனவே, நோய் நீங்குவதற்கு வலிமை வாய்ந்த உண்ணாநோன்பை கடைபிடிப்பதைவிட 'உடலுறவு உபவாசம்' மிக மிக இன்றியமையாததாகும்.

# 10. நோயியல் தத்துவம்

முந்திய அத்தியாயங்களில் பிராண சக்தியின் இயல்பையும் செயலையும் பற்றி அறிந்தோம். இப்போது நோய் பற்றிய சில உண்மைகளைத் தெரிந்து கொண்டால் உத்தமசிகிச்சை முறைகளை வகுத்துக் கொண்டு வாழ அது உதவியாக இருக்கும். முன்னரே, நோய் ஒன்றுதான் பல அல்ல என்றும் அது நமக்கு நண்பனே; பகைவன் அல்ல என்பது பற்றியும் ஓரளவு அறிந்து கொண்டுள்ளோம் இப்போது நோய் வளரும் வழி முறைகளைப்பற்றி ஆராய்வோம்:

## வளரும் வழிமுறைகள்

நோய் என்னும் விதையை உடம்பில் விதைத்து விட்டால் அதுமற்றைய விதைகளைப் போலவே வளர்ந்து செடியாகி, மரமாகி, பூத்துக் காய்க்கும். ஆரம்பத்திலேயே அதனோடு ஒத்துழைத்து அது பூரணமாக விரிந்து வெளியேற வழிகாட்டி விட்டால் உடல் தூய்மையுறும். ஊன் உடல் பொன் உடலாக—அருள்உடலாக,ஞானஉடலாக—வளர்ந்து மனிதவாழ்க்கை பெற்றதன் பயனையெல்லாம் அடைய உதவும். மாறாக, நோய் வித்து உடலில் விழுந்த உடனேயே அதைக் கண்டு பயந்தவர்கள் மிரண்டு போய் மருத்துவத்தையே பிழைப்பாகக் கொண்ட சிலரிடம் செல்கிறார்கள். அவர்கள் உடனடியாக உடலுக்கு சுகம் கொடுக்கும் பொருட்டு வெளியேறும் மலத்தினை அதாவது நோய் என்று சொல்வதனை பலம் வாய்ந்த நச்சுப்பொருள் களைக் கொண்டு உள்ளேயே ஆழ்ந்து, அமிழ்த்து விடுகிறார் கள். வெளியேற வேண்டிய வேண்டாப்பொருள்களும் திசுக்களிடையே சென்று உருமாறி உயிரணுக்களுக்குள்ளே

நுழைந்து, ஒடுங்கி, அடங்கி விடுகின்றன. இச்சமயம் கடலில் அலை ஓய்ந்திருப்பது போல் உடலும் அமைதி எய்துகிறது. தட்ப—வெப்பம் சமனடைந்து ஒழுங்காகி விட்டமாதிரி ஒரு தோற்றமும், மன நிறைவும் ஏற்படு கிறது. நோயாளி நோய் தீர்ந்து விட்டது என்று எண்ணு கிறார். அது தனது உடலுக்குள்ளே அடி மட்டத்திலுள்ள அணுக்களினுள்ளே உருமாறி ஒளிந்து கொண்டிருப்பது இவர்களது கண்களுக்குப் புலப்படுவதில்லை. வேறு புலன் களுக்கும் அவை தென்படுவது இல்லை. ஆனால் நடப்பது என்ன? நுண்ணிய வடிவில் ஒடுங்கியிருக்கும் வேண்டாப் பொருள் நாளொரு வண்ணமும், பொழுதொருமேனியு மாக வளர்ந்து வருகிறது.

நோய் (அன்னியப்பொருள்) முதலில் வெளியேற முயலுவதைத் தீவிர நிலையென்றும் அடக்கிவைத்த பின் வேறு உருக்கொண்டு வளர்ந்து சமயமும் இடமும் கிடைத்த போது வெவ்வேறு வடிவில் வெளியேற முயலும் காலத்தை நாட்பட்டநோய் என்றும் கூறுகின்றனர். அறிவும், தன்னம்பிக்கையும் ஆற்றலும் குறைவாக இருப்பதால் மக்கள் திறமையுடைய சிலரை நாடுவது இயல்பே. ஆனால் திறமையுடைய இச்சிலரோ மக்களின் இப்பரிதாப நிலையைப் பயன்படுத்திக்கொண்டு அதனையே வாழும் வழி யாகக் கொள்கின்றனர். வந்தவருக்கு உடனடியாகப் பலன் தெரிவிக்க வேண்டுமென்ற நோக்குடையவர்கள் திருடனைத் தடிகொண்டு தாக்குவதைப் போல் வெளித்தோன்றும் இந்நோயினையும் பலமான மருந்துகளைக்கொண்டு அமுக்கி விடுகின்றனர். அப்போது நாட்பட்ட நோயும் பலாத் காரத்திற்குப் பயந்து நாடி, நரம்புகளுக்குள்ளே ஓடி, ஒளிந்து அங்குள்ள சத்துப்பொருள்களை உண்டு வளர் கிறது. சமயம் வாய்த்த போது சீரழிக்கும் நோயாக,

மாறு நோயாக, உயிர்குடிக்கும் நோயாக வளர்ந்து முடிவில் மனிதனையே கொல்கிறது.

தீவிர நோய், நாட்பட்ட நோய் மாறு (சீரழிக்கும்) நோய் என்று மூன்று பெரும் நிலைகளில் நாற்று, செடி, மரம் என்பதைப் போல் நோயானது வளர்கின்றது. இயற்கை முறையில் சிகிச்சையும் ஒவ்வொரு நிலையிலும் ஒத்ததாக இருந்தால் குணமடைவது எளிதாகும்.

## இயற்கை நியதிகள்

உலகத்தில் எல்லாம் ஒருநியதியின் கீழ் நடைபெறுகின்றன. வானத்திலுள்ள உடுக்கள் ஓடி ஆடுவதுகூட ஒரு நியதியோடுதான். சூரிய சந்திரர்கள் நியதியோடு இயங்குவது நாம் அறிந்ததே. நியதி என்றால் கணக்கிற்கு உட்பட்டது. அளவிட முடியும். எண்ணால் குறிப்பிடலாம். ஒழுங்கு முறை என்பது இதனின் ஒரு வகையே. கணக்கில் கூடுதலோ, குறைதலோ இருக்கும் போது சமநிலைச்சீரழிவு ஏற்படுகிறது. அமைதி குறையும். மனிதர்கள் பெரும்பாலும் விரும்புவது அமைதியையே. இதனை நிலைநாட்டவிரும்புவர்கள் விதிமுறைகளை அறிந்து சமநிலைக்குக் கொண்டுவரப் பாடுபடுகிறார்கள். விதிமுறைகளில் ஒன்று, எல்லாம் ஏழு, ஏழாகத் தொகை நிலையில் கூடி நிற்கிறது என்பது அனைவரும் அறிந்த ஒன்று. படைப்பு ஆறு நாட்களில் நடந்தது. ஏழாம் நாள் ஓய்வு பெற்று மறுபடியும் படைப்புக்குப் பரமன் தயாரானார் என்பது ஒரு சாரார் கொள்கை. சந்திர கலைகளும் இந்த அளவிலேயே நடைபெறுகின்றன. திங்களை முதல் நாளாகக் கொண்டு கணக்கிடுகிறார்கள். சூரிய ஆதிக்கத்தில் நம்பிக்கையுடையவர்கள் ஞாயிற்றுக் கிழமையை முதல் நாளாகக் கொண்டு கணக்கிடுகிறார்கள். எப்படியும் ஏழுக்குள் ஒன்று பரிபூரண ஓய்வுக்காக என்பது கோட்பாடு. உழைப்பும், ஓய்வும் ஆறும், ஒன்றுமாகக்

கூட்டளவில் இருந்தால் இது ஆரோக்கிய நிலை; சமநிலை. இதுவே அழியாத ஆனந்தத்தைக் கொடுக்கும். ஓய்வில்லாத உழைப்போ, உழைப்பில்லாத ஓய்வோ அமைதியில் பிறக்கும் ஆனந்தத்தைக் கண்டு கொள்ள இயலாது. இந்த ஏழின் எழில் நிறைந்த சட்டத்தை அடுத்த அத்தியாயத்தில் விரிவாக விளங்கிக்கொள்ள முயலுவோம்!

## இருவகை நோய்

நோய்களைப் பல பெயரிட்டு அழைக்கிறோம். இவைகளை இரு பெரும் கூறுகளாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று உறுப்பைச் சார்ந்த நோய்கள். மற்றொன்று இயக்கக் கூறு சார்ந்த நோய்கள். இதனை ஆங்கிலத்தில் organic நோய்களென்றும் Functional நோய்களென்றும் கூறுகின்றனர். இயற்கை மருத்துவர்கள் நோய் ஒன்றே; பல அல்ல என்று கூறுவது நமக்குத் தெரியும். மலம் உள்ளே தங்குவதால் அதனால் ஏற்படுகிற நச்சுப் பொருள்கள் இயக்கத்தைத் தடைசெய்யலாம்; அல்லது உறுப்பையே தேய்த்து உருச் சிதைவு உண்டு பண்ணலாம் அந்த நிலையில் உறுப்புக்கள் செயலிழக்கும். இயக்கம் தடைபட்டு அதனால் துன்பம் விளைகிறபோது அதனை இயக்கக் கூறு சார்ந்த நோய்கள் என்று சொல்கிறோம். உதாரணமாக, பெருங்குடலில் மலம் தங்கி நின்று, உஷ்ணத்தால் காற்று விரிவடைந்து இரத்தத்தோடு கலக்கிறது. அத்தகைய கெட்ட இரத்தம் முழங்கை, முழங்கால் போன்ற முட்டுக்களில் தேங்கி வலியை உண்டு பண்ணுகின்றன. இதனை வாதநோய் என்றும், முட்டுவலி என்றும் சொல்லி அதற்கான சிகிச்சை செய்கின்றார்கள். பெருங்குடலில் மலம் தங்கியிருக்கின்ற பொழுது அது சிறுகுடல் இயக்கத்தையும் பாதிக்கும். சிறுகுடலுக்கும், பெருங்குடலுக்கும் இடையிலுள்ள வால்வின் வேலை தடைப்படுகிறது. பெருங்குடல் அதாவது

ஏறுகுடல ஆரம்பமாகிற இடத்திலுள்ள குடல் வாலில் அழற்சி ஏற்பட்டு அந்த உறுப்பு வீங்கி துன்பம் கொடுக்கிறது. இதனை உறுப்புக்கு வந்த நோய் என்கின்றனர். இயக்க நோய் உறுப்பு நோயாகவும், உறுப்பு நோய் இயக்க நோயாகவும் மாறலாம். ஒரு நிலையில் இயக்கத் தடையாக இருப்பது பிரிதொரு நிலையில் உறுப்பு நோயாக மாறி விடுகிறது. இந்த வித்தியாசத்தைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்வது மிக மிக அவசியம்.

இரத்தத்தில் மலம் கலந்து அது சிறுநீரகத்தின் வழியாகப் போய் வரும்பொழுது சிறு நீரகம் இரத்தத்திலுள்ள மலத்தைப் பிரிக்கும் பணியைச் செய்கிறது. தோல் வழியாகவும், மலக்குடல் வழியாகவும், மூக்கு வழியாகவும் வெளியேற வேண்டிய மலங்கள் அவ்வாயில்கள் அடைபட்டு இருப்பதனுல் அவற்றை சிறுநீரகத்தின் வழியாக வெளியேற்ற வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது. இதனுல் சிறுநீரகத்திற்கு வேலைப்பளு அதிகமாகி தளர்ச்சியுறலாம். தனது இயல்பான வேலையைக் கூடச் செய்ய இயலாமற் போகும் நிலைவரலாம். குறிப்பிட்ட மலத்தின் இரசாயன வேகத்தால் சிறுநீரகத்தின் அமைப்பு சிதையலாம். சிறு நீரகம் வேலை செய்ய முடியாத போது அதனை சிறுநீரக அமைப்பு நோய் என்று கருதி சிகிச்சை செய்கின்றனர். கெட்டுப் போன சிறுநீரகத்தை எடுத்துவிட்டு புதிய சிறு நீரகம் புகுத்திஞல் நோய்த் துன்பம் குறைந்து சுகமடையலாம். அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர்கள் இப்போது இதை இலகுவில் செய்கிருர்கள். சாதாரண இயந்திரங்களில் ஒரு உறுப்பை எடுத்து விட்டு அதற்குப் பதிலாக புதிய உறுப்பை அமைப்பது எளிதாகலாம். ஆனுல் உடம்பில் ஒன்ருேடொன்று இயல்பாக இணைந்துள்ளனவற்றை எடுப்பது எளிதாஞலும், புதிய ஒன்றைப் பொருத்துவது

அவ்வளவு சுலபமானதல்ல. நிபுணர்கள் சிறுநீரகத்தையோ, இதயத்தையோ அல்லது வேறு உறுப்புக்களையோ மாற்றி அமைப்பதை நாம் இப்போது கேள்விப்படுகின்றோம். இதனால் சிலர் குணமடைந்ததாகவும் அறிகின்றோம். அறுவைச் சிகிச்சையால் தற்காலிகக் குணமடைந்த பலர், வேறு பல உறுப்புக்கள் பாதிக்கப்படுவதையும் நாம் கேள்விப்படுகின்றோம். அறுவைச் சிகிச்சை முறைகளைக் கையாளுவதைவிட நோயின் ஆரம்ப காலத்திலேயே இயற்கை முறைகளைக்கையாண்டு மலங்களை உரிய காலத்தில் வெளியேற்றி விடுவதே சிறந்தது.

மனிதன் சோம்பலுக்கு ஆட்பட்டு அதிகம தூங்குவதனாலோ, நாக்குக்கு அடிமையாய் பெருந்திண்டிக்காரனாக ஆவதனாலோ ஜீரண சக்தி குறைந்து, உண்ட உணவு நச்சுப் பொருளாக மாறுகிறது. அன்னரசம் இரத்தமாக மாறாமல், சளியாக மாறுவதும் அதனால் இயக்கத்தடை ஏற்படுவதும் வாழ்க்கையை நெறிப்படுத்திக் கொள்ளாதவர்களின் செயல்களிலிருந்து நாம் அறிகிறோம். ஆரம்ப நிலையில் இயக்க நோயாக இருப்பது நாளடைவில் உறுப்பு நோயாக வளரும். இயக்க நோய் நிலையிலேயே பரிகாரம் காண்பது எளிது. ஆனால் நவீன மருத்துவர்கள் இயக்க நோய்க்குக் காரணமான மலங்களை வெளியேற்றுவதற்குப் பதிலாக அவற்றை அடக்கும் விஷமருந்துகளைக் கொடுத்து நோயை வளர்க்கின்றனர். இயக்கநோய் கொடுக்கும் தீவிர வலியும், துன்பமும் தற்காலிகமாகக் குறைந்தாலும் அவை உள்ளே நின்று உறுப்புக்களை அழிக்கின்றன. அந்த நிலையில் உறுப்புக்களுக்கு புத்துயிர் கொடுப்பது எளிதல்ல. இருப்பினும் இயற்கை ஆற்றல்கள் அனைத்தையும் முறையுடன் பயன்படுத்தினால் உடம்புக்கு புத்துயிர் ஊட்டுவது சாத்தியமே.

ஆரம்ப நிலையில் நம்பிக்கையினாலும், சாதகமான எண்ணங்களின் வலிமைகளினாலும் பல நோய்களைப் போக்கலாம். எனினும் இயக்க நோய்க்கும், மனநோய்க்கும் உள்ள வேறுபாட்டைக் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். இதிலுள்ள வேற்றுமை மிகவும் நுண்ணியதே. பார்க்கப் போனால் வேற்றுமை இல்லையென்றே கூடச் சொல்லி விடலாம். இயற்கை மருத்துவர் இதைப்பற்றி அதிகம் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. நோயாளியை நல்ல சூழலில் இருக்க வைத்து அவரை சீரிய எண்ணங்களை எண்ணும் படியாகவும், பசியின் நிலையை அறிந்து சாத்வீக உணவு களை உண்ணும்படியாகவும் செய்தால் நோய் நீங்கி பூரண சுகம் பெறுவர்.

# 11. ஏழின் எழில்

மனிதனின் ஆயுட்காலம் 150 வருடங்கள். 49, 49 வருடங்களாகப் பிரித்தால் இளமை, வயது, பலன்தரும் கிழப்பருவம் என்ற மூன்று வட்டங்களில் இது அமையும். இடையீட்டு ஒழுங்கில் இப்பருவ நிகழ்ச்சிகளை உடலில் தோன்றும் நோய்களிலும் நாம் காண்கிறோம். தசைகள் விரிந்து காய்ச்சல் வந்த ஆறும்நாள் சிறப்பான அறிகுறி கள் தோன்றுகின்றன. அதன் பிறகு ஒவ்வொரு ஏழுநாள் கழித்தும் நோய் முற்றுகிற அல்லது குறைகிற குணங்களை நாம் காணலாம்.

நாட்பட்ட நோய்களிலும் இதே இடையீட்டு ஒழுங்கை அனுபவமுடையவர்கள் கண்டுகொள்ளலாம். இயற்கை மருத்துவ முறைகளைக் கையாளும் நாட்பட்ட நோயாளி ஒழுங்காக இயற்கை வாழ்வு வாழ்ந்தால் ஐந்து வாரங் களில் நல்ல மாறுதலைக் காண்பார். ஆறுவது வாரம் நோய் குணமாகும் அறிகுறிகள் தோன்றும். அதாவது உடலில் பிராணசக்தி அதிகரித்து அதன் பயனாக வெளித் தள்ளும் இயக்கம் தீவிரமாகும். அழுக்குகள் தீவிரமாக வெளியே வரும்போது அதனோடு கூடவே வலியோ, காய்ச்சலோ அல்லது வேறு அறிகுறிகளோ தோன்றும். இதனை இயற்கை மருத்துவர்கள் நோயாளி குணமடைந்து வருவதன் அறிகுறிகள் என்று கண்டு கொள்வார்கள். ஆனால் மருந்து மருத்துவர்களோ இதனை நோயின் அறி குறிகள் என்று நினைத்துப் புதிய மருந்துகளைக் கொடுத்து அழுக்கு வெளியேறுதலைத் தடை செய்வார்கள்.

இயற்கை மருத்துவத்தில் ஏழின் எழில் என்னும் விதியை ஒட்டி ஆறுவது வாரம் தோன்றும் நோயின்

அறிகுறிகளுக்கு ஏற்ற சிகிச்சை முறைகளைக் கையாளுவார்கள். இயற்கையின் இடையீட்டு ஒழுங்கின் நியதிகளை நன்கு உணராத நோயாளிகள் இது எனக்குப் பல மாதங்களுக்கு அல்லது சில வருடங்களுக்கு முன்னர் வந்த அதே நோய்தான் மறுபடியும் வந்துள்ளது இயற்கை வாழ்வு முறைகள் கொஞ்சம் பயனளித்துள்ளது. ஆனால் இவை நீண்ட பரிகாரமளிக்கவில்லை என்று மனம் தளர்ந்து உடனடியாக உயிர் கொடுக்கும் மருந்து மருத்துவர்களை நாடுகிறார்கள். அவை என்னமோ பழைய வலிகள்தான்; இயற்கை மருத்துவ முறை புது நோய்களை உண்டு பண்ணுது. நோயில் திரும்பு கட்டம் என்பது உள்ளே பரம்பரைச் சொத்தாகச் சேர்ந்திருக்கும். வேண்டா நச்சுப்பொருள்களை கண்டமாக (crisis) ஆக வெளியேற்றுகிறது. இவை பழைய வலிகளே எனினும் விரைவில் மாறும். நோயாளி இயற்கையை ஒட்டி வாழந்தால் பிராண சக்தி பழையனவற்றை வெளியேற்றி புதிய உடலைக் கட்டியமைக்கும். ஒவ்வொரு கண்டத்திற்குப் பின்பும் நோயாளி புதுபலம் பெற்றுத் தேறுவார்.

ஹீலிங் கிரைஸிஸ் எனப்படும் திரும்புகட்டம் ஒவ்வொரு நோயிலும் அவசியம் தோன்றுமா? என்ற கேள்வி எழலாம். இது நோயாளியின் ஆற்றல் நிலையைப் பொறுத்தது. பிராணசக்தி மிகவும் குறைந்து தளர்ந்து போன நிலையில் திரும்பு கட்டமே வராமல்போய் மேலும் மேலும் பலகீனப்படுத்தும் அறிகுறிகள் தோன்றி எஞ்சிய நச்சுப்பொருள்களை வெளியேற்ற முடியாமல் இக்கட்டான கண்டங்கள் தோன்றலாம் இவை நோயாளியின் முடிவு காலத்தையே வேகப்படுத்துவதாக இருக்கும். ஆனால் பிராணசக்தியை மிச்சப்படுத்தி இயற்கையையொட்டி வாழ்க்கையை அமைத்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக

முன்னேறினால் வாழ்நாளை நீட்டி சுகம் பெற வாய்ப்பு ஏற்படலாம்.

சில நோயாளிகள் தமக்கு எத்தனை திரும்பு கட்டங்கள் (Stages) ஏற்படுமென்று கேட்கின்றனர். ஒரு நோயாளி பூரணநலம்பெற எத்தனை கட்டங்கள் அவசியமோ அத்தனைக்கு மேலோ, குறைவாகவோ ஒன்றுகூட ஏற்படாது என்று உறுதியாகச் சொல்லலாம். இயற்கை படிப்படியாக முன்னேறுகிறது. ஒரு வேலையாக எடுத்துக் கொண்டு அதனைப் பூர்த்தி செய்த பின்னர் வேறொன்றை எடுத்துக் கொள்கின்றது.

முதலில் ஜீரண உறுப்புக்களை வலியுடையனவாக ஆக்குவதற்கான பணி நடைபெறுகிறது. ஆரோக்கிய வாழ்வு போதுமான உள்ளிழுத்தலையும் அளவிற்குறையாத வெளியேற்றுதலையும் பொறுத்துள்ளது. வயிறும், குடலும் திறமையாக வேலை செய்யும் பொழுதுதான் நிரந்தர ஆரோக்கியம் கிடைக்கும். எந்த சிகிச்சை இந்த உண்மையைக்கவனிக்காமல் விட்டுவிடுகிறதோ அது வெற்றியடையாது. இந்த உண்மையினை நோயாளிகள் உணர்ந்து ஒத்துழைப்புக் கொடுக்காவிட்டாலும் தோல்வியே கண்ட பலனாக இருக்கும்.

''ஏழு பிராணன்களும், ஏழு சுடர்களும் அவற்றின் எரிபொருளும் ஏழு படையல்களும், இதய குகையில் ஒவ்வோர் உயிரிலும் ஏழாய் இயங்கும் பிராணன்களின் ஏழு உலகும் அவனிடமிருந்தே எழுகின்றன'' – (முண்டக உபநிடதம் பாகம்–2, அத்தியாயம் – 1, 8ஆம் சுலோகம்.)

சிருஷ்டிகர்த்தரின் செயல்கள் கூட ஏழு ஏழாய் வருகின்றன என்பதை முண்டக உபநிடதம் விரிவாக விளக்குகின்றது. இந்த ஏழில் ஏதோ ஒரு மர்மம் இருக்கிறது. சமீபத்தில் எனக்கு நோய் வந்த போது முதுகுத்தண்டு

குளியல் எடுத்துக்கொள்ளும்படி சொன்னார்கள், தொட்டியில் குறைந்தது 20 நிமிடங்களாவது இருக்க வேண்டுமென்றும் தெரிவிக்கப்பட்டது. இது பல நாட்கள் நடந்தன. ஏன் இந்த இருபது நிமிடம்? அரை மணியாக ஏன் இருக்கக் கூடாது என்ற எண்ணம் என் மனதில் அடிக்கடி தோன்றியது. இதயத்தினின்று வெளியேறும் இரத்தம் உடல் முழுவதும் சுற்றி திரும்பவும் இதயத்தை அடைய மூன்று நிமிடங்கள் ஆகிறது என்பது எனக்குத் தெரியும். இப்படி ஏழு தடவை இரத்தம் போய் வந்தால் அந்த நேரத்திற்குள் ஓரளவு சமநிலையும் தூய்மையும் அடையும் என்பது கருத்தாய் இருக்க வேண்டும். $7 \times 3 = 21$. 21 நிமிடங்கள் தொட்டியில் இருங்கள் என்று சொல்வதற்குப் பதிலாக 20 நிமிடங்கள் என்று சொல்கிறார்கள்; அவ்வளவுதான்.

சித்த ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள் மருந்து கொடுக்கும் போதே இதை ஒரு மண்டலம் சாப்பிடுங்கள் என்கிறார்கள். $7 \times 6 = 42$. நாற்பது அல்லது நாற்பத்தி இரண்டு நாட்கள் ஒரு மண்டலம். இப்படி ஆறு வாரங்கள் மருந்து சாப்பிட்ட பின் ஒரு வாரம் ஓய்வு கொடுத்த பின் கவனித்தால் மருந்தின் வெற்றி, தோல்வி தெரியும்.

மனித உடல் நாளொரு வண்ணமும் பொழுதொரு மேனியுமாக வளர்ந்து வருகிறது. உடலின் கட்டுமானத்திற்கு அடித்தள யூனிட்டாக இருப்பது உயிரணுக்கள். இவை ஒவ்வொரு நாளும் பல்லாயிரக் கணக்கில் தோன்றி மடிகின்றன. காலையில் தோன்றி மாலையில் மடிவதில்லை. தோன்றுபவை வளர்ந்து அதற்கு உரிய காலம் இருந்து பின் மடிகிறது. அந்த இடத்தைப்புதியவை தோன்றி நிரப்புகின்றன. இந்த மாறுதலைப் பற்றிச் சொல்லும் போது உடலியல் விஞ்ஞானிகள் இன்றைக்கு இருக்கும்

செல்களில் ஒன்றுகூட ஏழாவது ஆண்டில் இருக்காது. ஒவ்வொரு ஏழு ஆண்டிலும் மனிதன் புதுமை பெறுகிறான். இதிலும் ஏழின் எழிலைப்பார்க்கலாம். பரு உடலில் சில அங்கங்கள் ஐந்து ஐந்தாக இருக்கின்றன. ஐந்து விரல்கள், ஐந்து பொறிகள், ஐந்து புலன்கள். ஐந்து பிராணன்கள், ஐந்து கோஷங்கள் என்று ஐந்தைந்து. இந்த ஐந்தை சூக்கும உடலில் உள்ள இரண்டு தத்துவங்களைச் சேர்த்து ஏழு ஏழாகக் கூறுபவர்களும் உண்டு. இதன் விளக்கங்களை சித்த மருத்துவ நூல்களில் காணலாம்.

இங்கு நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது இந்த ஏழின் விதியை உணர்ந்து அதைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். புறக்கணித்து விடக்கூடாது. ஆறு நாள் உணவு உண்டவர்கள் ஏழாம் நாள் உண்ணாநோன்பு ஏற்று வயிற்றுக்கும் பிற ஜீரண உறுப்புகளுக்கும் ஓய்வு கொடுப்பவர்கள் நீண்ட நாள் நோயின்றி வாழலாம்.

# 12. தீவிர நோயின் ஐந்து நிலைகள்

'நோய் ஒன்றே; பரிகாரமும் ஒன்றே' இது இயற்கை மருத்துவத்தின் ஒரு பொதுக்கோட்பாடு. நோய்க்குக் காரணங்கள் பலவாக இருக்கலாம். பொருந்தா உணவு, மாறான பழக்கவழக்கங்கள், தவறான சிந்தனைப் போக்கு இவை போன்ற இன்னும் பிற காரணங்களால் நோய் ஏற்படலாம். மேற்கூறிய பல காரணங்களால் உடலில் வேண்டாத பொருள்கள் சேருகின்றன. அவைகாலா காலத்தில் வெளியேறி விட்டால் சிக்கல் இல்லை. பல சமயங்களில் வேண்டாத அந்நியப் பொருள்கள் தேங்கி நிற்கின்றன. காலம் கடந்து இவை வெளியேற முயலும் போது வலியோ, வேறு வித சங்கடங்களோ ஏற்படு கின்றன. அவற்றை நோய் என்கிறோம்.

வளர்சிதை மாற்றம் சதா உடம்பில் நடந்து கொண் டிருக்கிறது. திசுக்களிலுள்ள உயிரணுக்கள் சிதைந்து, மடிந்து இரத்தத்தில் கலக்கின்றன. சிலசமயம் அடிபட்ட தாலோ அல்லது வேறு ஏதாவது ஒரு காரணத்தாலோ இரத்தம் உறையலாம். உறைந்த இரத்தம் சிதைவுண்டு சிறுசிறு துண்டுக்கட்டிகளாக இரத்தப் பிரவாகத்தில் கலக்கின்றன. இவை ஏதாவது ஓரிடத்தில் தேங்கிநின்று தாராளமான இரத்த ஓட்டத்திற்கும், பிராணசக்தி இயக்கத்திற்கும் தடையாயிருக்கின்றன. சில சமயம் விபத் துக்கள் ஏற்படும் போது எலும்புகள் உடைந்து அதன் துணுக்குகளும் இரத்தத்தோடு கலந்து நின்று தடை செய்ய லாம். சுவாசத்தோடு போகும் கடினமான தூசு தும்புகள் கூட உடம்பின் உள்ளே சென்று இயக்கலாம். இரும்புத் தூசுகள், மரத்துணுக்குகள் உடலுள் செல்வதாலும் இயக்

கத்திற்குத் தடை ஏற்படலாம். ஒட்டுண்ணிகள், சின்னஞ் சிறு உயிர்ப் பிராணிகள் உட்செல்வதாலும் இது நேரிட லாம். குருதி ஓட்டமோ பிராண இயக்கமோ தடைபடும் பொழுது அவ்வப் பகுதிகளில் வீக்கம் ஏற்பட்டு அதனுல் சூடு அதிகரிக்கலாம். இரத்தக் கொதிப்பால் சில உறுப்புக் கள் அழற்சி அடையலாம்.

அந்நியப் பொருள்கள் உடலில் தேங்கி நிற்கும்போது நோய் உடனடியாகத் தோன்றுவதில்லை. நோய்க்குறிகள் தோன்றுமுன் நுண்மங்கள் ஆக்கம் பெறுகின்றன. இது முதல் நிலை. இதனை 'நோய் நுண்மப் பெருக்கநிலை' என் கின்றனர். ஆங்கிலத்தில் Incubation Stage என்று சொல் வார்கள். இந்நிகழ்ச்சி சில நிமிஷங்களிலோ அல்லது நாட்களிலோ நடைபெறலாம். சிற்சில சமயங்களில் இது வாரம், மாதம், வருடம் என்றும் நீழலாம். அந்நியப் பொருள்கள் பெருகி உடலின் சிற்சில பாகங்களில் அல்லது உறுப்புக்களில் வீக்கம் ஏற்படுத்துகின்றன. உடலின் வேலையில் தேக்கமோ, ஆபத்தோ ஏற்படும் சமயம் உயிர் ஆற்றல்கள் வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கின்றன. இரத்தத்தில் வெள்ளை அணுக்கள் பெருகி நோய்க்குக் காரணமான நுண்மங்களோடு போரிடுகின்றன. அந்த இரண்டாம் கட்டம் 'தீங்கு பெருக்குதல் நிலை' எனப்படுகிறது. இதில் அந்நியப் பொருள் அல்லது நோய் நுண்மங்கள் ஒருபுற மும், உடலை நோய்களினின்றும் தடுக்கும் ஆற்றலுள்ள நிணநீர் அணுக்கள் (Phagocytes) மற்ருெரு புறமும் அணிவகுத்து போரிடும் நிலையைப் பார்க்கிருேம். இச் சண்டை காலத்தில் படைவீரர்களாகிய நிணநீர் அணுக் களின் பெருக்கத்தால் இரத்தக் கொதிப்பு அதிகரிக்கிறது. நாளங்களிலும், உறுப்புக்கள் சிலவற்றிலும் வீக்கம் அதிக ரித்து காய்ச்சல் உச்சநிலையை அடைகிறது. நோயின் அறிகுறிகள் அனைத்தும் வெளிப்படுகின்றன.

நோய்ப்படைகளுக்கும், சுகப்படைகளுக்கும் இடையே நடக்கும் இந்த யுத்தத்தில் திசுக்கள் தேய்கின்றன. சீழ் அதிகரிக்கிறது. இதிலிருந்து கட்டிகள், புண்கள், புரைகள் போன்ற மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. நிணநீர் அணுக்கள், நுண்மங்கள், குருதி நாளங்கள் திசுக்கள் நாசமடைகின்றன. மக்களிடையே அண்டத்தில் நடக்கும் யுத்தத்தில் ஏற்படும் நாசங்களைப் போலவே பிண்டத்திலும் அழிவு ஏற்படுகிறது. இந்த மூன்றும் நிலையை 'தேய்மானநிலை' அல்லது உடற்சிதைவு நிலை என்கின்றனர்.

உடற்சிதைவு நிலையினை நெருக்கடிகாலம் எனலாம். இது ஒரு பெரிய திரும்புகட்டம். இதனால் நன்மையும் விளையலாம். தீமையும் விளையலாம. இதில் சுகம் விளைக்கும் சக்திகளுக்கு உதவுகிறமாதிரி சிகிச்சை நடந்தால் இரத்தமும், பிராணசக்தியும் அதிகரித்து அந்நிய விஷப் பொருள்களும் வெளியேற்றப்படும். யுத்தத்தில் விளைந்த அழிவுப் பொருள்களும் வெளியேற்றப்பட்டு பூரண சுகம் கிடைக்கும். இதனை குறைதல் நிலை (Abatement) எனலாம். இந்நிலையில் நோய்க் கொதிப்பு தணிகிறது. வீக்கம் வற்றும். வேறு நோய்க்குறிகளும் சாந்தமடைகின்றன.

குறைதல் நிலை தனது முழுவேலையையும் செய்த பின்னர் அதாவது, உடலில் சேர்ந்திருந்த விஷப்பொருள்கள் அனைத்தும் வெளியேற்றப்பட்ட பின் ஆக்கவேலை ஆரம்பமாகிறது. இந்த ஐந்தாவது நிலையை 'ஆக்கநிலை' என்கின்றனர். தேய்ந்த பகுதிகள் வளர்ந்து முழுமை பெறுகின்றன. உடல்புதுமை பெறுகிறது. அசுத்தங்கள் நீங்கி சுத்தமடைகிறது. தீவிர நோய்களை மேலே குறித்த ஐந்து நிலைகளையும் பொறுமையோடு கடக்கும்படி செய்தால் உடல் பழைய நிலையினை விரைவில் அடையும். மாறாக, தவறான சிகிச்சை முறைகளைக் கையாண்டு வீக்

சுத்தை கடுமையான மருந்துகளால் அமுக்கியோ, தடை செய்தோ வைத்தால் தற்காலிகக் குணம் ஒருவேளே கிடைக்கலாம். ஆனுல் விஷப்பொருள்கள் உருமாறி உயிரணுக்களுள் நுழைந்து தீராத நாட்பட்ட நோயாக மாறும்.

நோய் நுண்மப் பெருக்கநிலே, தீங்கு பெருக்க நிலே என்ற இரண்டு நிலேகளில் மருந்துகளே உபயோகித்தால் தீவிர நோய், நாட்பட்ட நோயாக வளரும். இதனே ஒரு உதாரணத்தைக் கொண்டு விளங்கிக்கொள்வோம்.

சளிப்பிடித்தல் தீவிர நோய். இதற்கு மாத்திரைகளே உட்கொண்டோ அல்லது ஊசி போட்டுக்கொண்டோ பலர் குணம் காண்கின்றனர். உண்மையில் நடப்பது என்ன? சளிப்பிடித்தவர்கள் அதற்கான காரணங்களேக் கண்டுபிடிக்காமல் அதாவது, நோய் முதலே நாடாமல் சளியைப் போக்க மருந்து, மாத்திரைகளே உட்கொள் கின்றனர். சளிக்குக் காரணமான உள் அழுக்குகளே வெளியேற்றி இருந்தால் முதல் இரண்டு நிலேகளிலேயே எளிதில் பூரண உடல்நலம் பெறலாம. இந்த நோய்க்கு முதற்காரணம் என்ன? பொதுவாகக் காலநிலே மாற்றத் தால் சளி ஏற்படுகிறதென்று கருதுகிருர்கள். அல்லது வாடைக்காற்றில் உலாவி வந்ததால் சளி பிடித்துக் கொண்டது என்று நினேக்கிருர்கள். இதில் ஓரளவுதான் உண்மை இருக்கிறது. உள் உறுப்புக்களான சிறு நீரகங்களோ அல்லது குடலோ நச்சுப் பொருள்கள் உள்ளே தங்குவதால் ஆற்றல் குறைந்து தத்தம் வேலே களேச் செவ்வனே செய்யமுடியாமல் இருக்கின்றன. இது தான் உண்மை. நச்சுப் பொருள்களே உபவாசம் மேற் கொண்டு வெளியேற்றி இருந்தால் சளி தானே குறைந் திருக்கும். நச்சுப் பொருள்கள் தங்கி நிற்பதால் உள்

உறுப்புகளைச் சார்ந்திருக்கும் மெல்லிய ஜவ்வுகள் விரிந்து அதிலுள்ள உயிரணுக்கள் மாய்ந்தோ, அல்லது கெட்டுப் போயோ சளியாக மாறுகின்றது. அது கபமாக வெளிப் படும் பொழுது ஆஸ்த்மா, க்ஷயம் என்ற வேறு நோய்கள் வந்திருப்பதாக நினைத்து அதற்குப் பரிகாரம் தேடுகிறார் கள். புதிய கிருமிகளால் வந்த நோய்கள் இவை என்று நினைத்து மேலும் ஆற்றல் மிக்க விஷமருந்துகளை நாடு கின்றனர். இப்படித் தொடர் சங்கிலிபோல் நோய் வளருகிறது.

தோலிலுள்ள மயிர்க்கால்கள் அழுக்கால் அடைபடும் பொழுது உள் உடம்பில் தோன்றிய வெப்பம் வியர்வை யாக வெளிவர முடியாமல் மேலும் சூடு அதிகரிக்கிறது. மயிர்க்கால்களைத் திறந்து விடுவதற்கான இயற்கை வழி களைக் கையாளாமல் மருந்து மூலம் சிகிச்சை செய்தால் தோல் வழியாக வர முயன்ற அழுக்குப் பொருள்கள் உள்ளே சென்று நுரையீரல் வழியாகவோ, கல்லீரல் வழியாகவோ வெளிவர முயலுகின்றன. அவ்வுறுப்பு களும் ஏற்கனவே உடலில் தங்கியுள்ள கழிவுப் பொருள் களின் பளுவினாலோ அல்லது பிராண சக்திக் குறைவினாலோ தத்தம் வேலைகளைச் செய்ய இயலாமல் இருக்கின்றன. இந்நிலையில், தேங்கியுள்ள கழிவுப் பொருள்களும், மருந்து விஷங்களும் சேர்ந்து உடலைப் பலவீனப்படுத்துகின்றன. உறுப்புகள் சீரழியும் நிலை ஏற்படுகிறது. தீவிர நோய், தீராத நாட்பட்ட நோயாகவும் வளருவதில் வியப்பொன்று மில்லை. இயற்கை மருத்துவர்கள் நோய் முதல் நாடி அதற்கு இயற்கை வழியில் பரிகாரம் காண்கின்றனர்.

தேய்மானநிலை, குறைதல்நிலை, ஆக்கநிலை போன்ற மூன்றுநிலைகளிலும் வளர்ந்து குணமடையும்—நோய்ப் போக்கின் நிலையை அறியாது பயத்தினால் அவசரப்பட்டுத்

திடீர் சிகிச்சை முறைகளைக் கையாளும்போது முடிவு விபரீதமாகவே உள்ளது.

ஐந்துவிதமான மலங்கள் அதாவது வியர்வை, அபான வாயு, சளி, சிறுநீர், மலம் ஆகியவை காலாகாலத்தில் அந்தந்த உறுப்புக்கள் மூலம் வெளிவந்து கொண்டிருந்தால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். வாழ்க்கைச் சிக்கல் நிறைந்த இக்காலத்தில் ஏதாவது ஒரு காரணத்தால் மலம் கழிப்பதையோ, சிறுநீர் கழிப்பதையோ ஒத்தி வைக்கிறார்கள். ஆடை ஆபரண அலங்காரங்களால் வியர்வை வெளிவருவது தடைப்படுகின்றது. சோப்பு, பவுடர் முதலியவற்றை உபயோகிப்பதால் தோல் தன் செயலை இழக்கிறது. இவற்றால் மலங்கள் உள்ளே தங்கி உள் உறுப்புக்களை இயங்காது திக்குமுக்காடச் செய்கின்றன. முதல்நிலையில் தீவிரமாக வரும் வீக்கம், ஜுரம் போன்றவைகளை அமுக்கிவைக்கும் சிகிச்சை முறைகளைக் கையாண்டோ, கிருமிநாசினிகள் போன்ற விஷமருந்துகளைக் கொடுத்தோ தீவிர நோயை நாட்பட்ட நோயாக மாற்றிவிடுகின்றனர். சாதாரணமாக வந்த ஜுரம் சில நாட்களுக்குப் பிறகு டைப்பாயிடு அல்லது மலேரியா போன்ற விஷக்காய்ச்சலாக வெளிவருகின்றது. இவற்றிற்கும் மருந்து கொடுத்து அவற்றால் முடிவாக உயிர் கொள்ளும் பலனையே கண்ட நவீன மருத்துவர்கள் கூட இப்போது இவற்றிற்கு இயற்கை முறைகளைக் கையாள ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். உதாரணமாக, டைப்பாயிடு காய்ச்சலுக்கு இப்போதெல்லாம் உபவாசமும், தண்ணீருமே சிகிச்சை முறையாகக் கையாளுகின்றனர். இந்த நோய்களுக்கு மருந்து கொடுப்பது ஆபத்தாக முடியுமென்பது இவர்கள் கண்டறிந்த உண்மை. சிறுகச் சிறுக தண்ணீர் அருந்துவதும், உபவாசம் இருப்பதும் நோயாளி

களை ஆரோக்கிய நிலைக்குக் கொண்டு வருகிறதென்பதைக் கண்டு கொண்டு அதனையே பெரும்பாலும் கையாளுகின்றனர். இதே போல் சீரழிக்கும் நோயான க்ஷயத்திற்கு நல்ல காற்றை சுவாசித்து ஏற்ற உணவு மாற்றங்களோடு வாழ்ந்து வந்தால் குணம் காணலாம் என்று கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள்.

நோய் ஐந்து நிலைகளில் வளர்ந்து, தேய்ந்து முடிவடைகிறது. இக்காலத்தில் எளிய இயற்கை முறைகளைக் கையாண்டால் உடல் பழையபடியும் நலம்பெறும். இந்த உண்மையை அறியாமல் தோன்றி வளரும் நிலைகளைக்கண்டு பயந்து நச்சுமருந்துகளைக் கையாளுவதால் நோய் மேலும் சிக்கலாகி உடல் துன்பத்தை அதிகரிக்கிறது. மருந்து முறைகளினால் மேலும், மேலும் பிராண சக்தி குறைவதோடுகூட பணவிரயமும் ஆகிறது. இயற்கை வழியிலேயே நோயை நண்பனாகக் கருதி கொஞ்சம், கொஞ்சமாக உடலிலுள்ள பிராணசக்தியை வளர்த்து, உணவு மாற்றத்தாலும், இயற்கையையொட்டி வாழ்வதாலும், நோய்நீங்கி ஆரோக்கியம் பெறலாம். ஆரம்ப நிலையில் தீவிரமாக வெளிவரும் நோய்களைக் குணப்படுத்துவது எளிது. இந்த உண்மையை அறியாது மருந்துகளை நாடுவதால் டாக்டர்களின் உதவிகொண்டு நோய்களை அதிகப்படுத்திக் கொள்கின்றோம். ''நோய் ஒன்றுதான்; பல அல்ல'' அதற்கு சிகிச்சையும் ஒன்றுதான் என்ற இந்த அறிவு தெளிவாக வரப்பெற்றால் 'ஒவ்வொருவரும் தனக்குத் தானே வைத்தியம் செய்து கொண்டு இன்ப வாழ்வு வாழலாம்.

ஆசிரியரின் பிற நூல்கள்

- பிரம்மச்சரியம்
- காந்திக்கு முந்திய புரட்சிகள்
- யோகாசனங்கள்
- சூரிய நமஸ்காரம்
- ஆஸ்த்மா
- காந்தியப் பொருளாதாரம்
- வள்ளலார் வாழ்வும் தத்துவமும்
- Yogasanas
- Gandhian Approach to Rural Development
- Khadi Economics — a Few Aspects

---



சர்வோதய இலக்கியப் பண்ணை
32/1 மேல வெளி வீதி
மதுரை - 625 001
தொலைபேசி 31746

---

வைகை அச்சகம் மதுரை-625 001